

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сахалинский государственный университет»
Институт психологии и педагогики
Кафедра физической культуры и спорта**

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель ОПОП



Кокорина О.Р.

« 21 » 05 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.ДВ.04.01 Организация занятий физической культурой взрослого населения

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки

44.03.01 «Педагогическое образование»

(код и наименование направления подготовки)

Физическая культура

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

Южно-Сахалинск

2025

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями и инвалидов

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.04.01 Организация занятий физической культурой взрослого населения составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»

Составитель:


(подпись)

/Пронкина С.А., к.п.н., доцент /
(расшифровка подписи)

Рабочая программа дисциплины «Б1.В.ДВ.04.01 Организация занятий физической культурой взрослого населения» утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта

« 21 » мая 2025 г., протокол № 14
(дата)

Заведующая кафедрой



(подпись)

Кокорина О.Р.
(фамилия, инициалы)

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: Цели и задачи государственной политики в привлечении к систематическим занятиям физической культурой взрослого населения. УК-1.2 Уметь: планировать и проводить учебные занятия со взрослым населением. УК-1.3 Владеть: организацией, осуществлением контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы занимающимися.
ПКС-1	Способен успешно	ПКС-1.1

	взаимодействовать в различных ситуациях педагогического общения)	<p><i>Знать:</i> основы методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий. ПКС-1.2.</p> <p><i>Уметь:</i> управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность. ПК-8.3</p> <p><i>Владеть:</i> взаимодействием с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума.</p>
--	--	--

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы (108 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
- 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
<i>Итого по второму разделу</i>		8	20	20	
<i>Итого: 108 часов</i>		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 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).	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

<i>Итого по второму разделу</i>		3	3	48	
<i>Итого: 72 часа</i>		4	6	58	
Промежуточная аттестация: зачет					

4.3. Содержание разделов дисциплины

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 (6 часов).

Лекция № 1 (2 часа).

В условиях перехода России к рыночной экономике и демократическому обществу, с принятием Россией общемировых ценностей и идеалов, общенациональная модель физкультурно-спортивного движения как важная составляющая здорового образа жизни должна решать следующие задачи: сохранение и укрепление физического и психического здоровья людей; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей учащейся молодежи; развитие народных и национальных систем физического воспитания, позволяющих полностью раскрыть национальные традиции народов России, их самобытность в рамках единой государственной системы; доступность всех слоев населения к занятиям физической культурой и спортом; непрерывность и преемственность процесса физического воспитания на всех этапах жизнедеятельности человека; проведение многообразных форм досуговой деятельности, способных удовлетворить интересы и потребности различных слоев населения; создание мощной спортивной индустрии, входящей в качестве составного элемента в экономическую систему новой России; эффективная социальная и физическая реабилитация инвалидов.

Практическое занятие № 1(2 часа).

Самостоятельная работа: подготовка сообщения на семинарском занятии (2 часа).

Тема 2. Мировые тенденции развития физической культуры взрослого населения (2 часа). Самостоятельное изучение темы. В современном мире существенно нарастает осознание роли физической культуры как фактора совершенствования природы человека и общества. Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества. Во многих зарубежных странах физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность органически сочетает и соединяет усилия государства, его правительственных, общественных и частных организаций, учреждений и социальных институтов. Конец XX столетия во многих странах стал периодом модернизации и строительства современных спортивных сооружений. На совершенно новых экономических и правовых отношениях создаются эффективные модели физкультурно-спортивного движения, активно внедряются малозатратные поведенческие программы, такие как «Джонсон и Джонсон», «Здоровье ради жизни», «Здоровое сердце», «Жизнь-будь в ней», «Тримминг 130», которые направлены на формирования моральной и материальной ответственности личности за состояние собственного здоровья и образа жизни, что не в последнюю очередь определено происходящими негативными демографическими процессами.

За рубежом спорт на всех своих уровнях является универсальным механизмом оздоровления людей, способом самореализации человека, его самовыражения и развития, а также средством борьбы против асоциальных явлений. Именно поэтому за последние годы место спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло. Мировое спортивное движение, составной частью которого является и российский спорт, стало одним из самых мощных и массовых международных движений. К олимпийскому спортивному сообществу принадлежат более 200 стран мира.

Самостоятельная работа: подготовка реферата на тему «Мировые тенденции развития физической культуры взрослого населения» (2 часа).

Тема 3. Научно-технический прогресс и его влияние на жизнедеятельность человека (интенсификация темпа жизни, отрицательные эмоции, режим питания, гиподинамия, акселерация) (4 часа).

Самостоятельное изучение темы. Российское общество в фазе поступательного развития, в условиях которого социально-экономические и политические преобразования направлены на утверждение гуманистических ценностей и идеалов, создание развитой экономики и устойчивой демократической системы. Важное место в этом процессе занимают вопросы, связанные с жизнедеятельностью самого человека, его здоровьем и образом жизни. Послание Президента Российской Федерации Федеральному собранию «О положении в стране и основных направлениях внутренней и внешней политики государства» на 2001 год.

Практическое занятие № 2 (2 часа). Мини-конференция «Научно-технический прогресс и его влияние на жизнедеятельность человека».

Самостоятельная работа (2 часа): подготовка к мини-конференции на семинарском занятии (2 часа).

Тема 4. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни населения и социализации личности (4 часа).

Самостоятельное изучение темы. Понятие «здоровый образ жизни», объединяющее все сферы жизнедеятельности личности, коллектива, социальной группы, нации. Наиболее актуальной и универсальной составляющей является физическая культура и спорт. Сфера физической культуры и спорта выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Полифункциональный характер сферы проявляется в том, что физическая культура и спорт - это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психоэмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникация и т. д.

Физическая культура, является одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Практическое занятие № 3 (2 часа).

Самостоятельная работа: подготовка сообщения на семинарском занятии (2 часа).

Тема 5. Создание условий для развития физической культуры среди различных категорий населения (4 часа).

Самостоятельное изучение темы. Развитие спортивной инфраструктуры дает приток новых рабочих мест, а развитие спорта способствует созданию зрелищной индустрии, имеющей большое экономическое значение. Спорт высших достижений, олимпийский спорт являются мощным импульсом международного сотрудничества, формирования привлекательного образа страны на международной арене. Победы российских спортсменов способствуют росту патриотизма, гражданственности, укреплению морального духа населения и гордости за страну, область, город, коллектив.

Практическое занятие № 4 (2 часа).

Самостоятельная работа: подготовка презентации на семинарском занятии «Создание условий для развития физической культуры среди различных категорий населения Сахалинской области» (2 часа).

Тема 6. Понятие и виды оздоровительной физической культуры для различных категорий населения (4 часа).

Самостоятельное изучение темы. Оздоровительная физическая культура – разновидность физической культуры, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Гигиеническая физическая культура - различные формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками).

Оздоровительно-рекреационная физическая культура - разновидность физической культуры, направленная на отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий или соревнований, с использованием физических упражнений.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура - специально направленное использование физических упражнений в качестве средства лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.

Спортивно-реабилитационная физическая культура - направлена на восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма спортсменов после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм.

Практическое занятие № 5 (2 часа). Написание эссе на тему «Формы занятий физической культурой различных категорий населения».

Самостоятельная работа: подготовка к написанию эссе на семинарском занятии (2 часа).

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 (6 часов).

Лекция № 3 (2 часа). Телосложение - соотношение и особенности частей тела, на которые влияет взаимосвязь костной, жировой и мышечной тканей в организме человека. Габариты и формы тела всех людей закладываются на генном уровне. Потомственное формирование телосложения реализуется в ходе онтогенеза, то есть в ходе поочередных морфологических, физических и биохимических модификаций организма в течение всей его жизни. Телосложение человека меняется на протяжении всей его жизни, а соматотип сформирован на генном уровне и считается неизменной чертой от рождения до гибели организма. Возрастные конфигурации, всевозможные заболевания, усиленная нагрузка способны влиять на габариты, очертания тела, но не на соматотип. Соматотип — образ телосложения — определяющийся на основании антропометрических измерений (соматотипирования), генотипически обусловленный, конституционный тип,

характеризующийся уровнем и особенностью обмена веществ (преимущественным развитием мышечной, жировой или же костной ткани), предрасположенностью к определённым болезням. При составлении программ тренировок или систем питания необходимо учитывать соматотип тела.

Практическое занятие № 6 (2 часа).

Самостоятельная работа: подготовка к выполнению учебного задания № 1 (2 часа).

Тема 8. Основные двигательные режимы (10 часов).

Лекция № 4 (2 часа). В зависимости от состояния здоровья людей выделяют четыре основных двигательных режима: оздоровительный режим – для здоровых и практически здоровых людей; тренировочный режим – для здоровых людей с несущественными отклонениями в состоянии здоровья при достаточном двигательном опыте и физической подготовленности; режим поддержания спортивного долголетия – для бывших спортсменов, продолжающих спортивную деятельность с участием в соревнованиях; щадящий(реабилитационный) режим для людей больных, имеющих существенные отклонения в состоянии здоровья.

Практическое занятие № 7 (2 часа).

Самостоятельная работа: выполнение учебного задания № 2 (2 часа).

Практическое занятие № 8 (2 часа).

Самостоятельная работа: выполнение учебного задания № 3 (2 часа).

Тема 9. Врачебный контроль за взрослыми, занимающимися физической культурой (10 часов).

Лекция № 5 (2 часа). Первоочередной задачей врачебного контроля при занятиях физической культурой лиц всех возрастов является решение вопроса о допуске к занятиям. Наличие ряда заболеваний является абсолютным или относительным противопоказанием к занятиям физической культурой. Допуск к занятиям осуществляется на основании врачебного обследования и определения состояния здоровья.

Практическое занятие № 9 (2 часа).

Самостоятельная работа: выполнение учебного задания № 4 (2 часа).

Практическое занятие № 10 (2 часа).

Самостоятельная работа: выполнение учебного задания № 5 (2 часа).

Тема 10. Самоконтроль в массовой физической культуре взрослого населения (10 часов).

Лекция № 6 (2 часа). Интенсивное развитие массовой физической культуры в нашей стране привело к существенному повышению роли самоконтроля, данные которого оказывают большую помощь врачебному контролю за занимающимися. Особенно важны данные самоконтроля для многомиллионной армии самостоятельно занимающихся оздоровительным бегом, дозированной ходьбой, плаванием, ездой на велосипеде. Обеспечение самоконтроля, разъяснение его роли для организации занятий — важная задача преподавателя физической культуры. Все данные самоконтроля должны фиксироваться в заполняемом в произвольной форме дневнике, который несколько отличается от дневника спортсмена.

Практическое занятие № 11 (2 часа).

Самостоятельная работа: выполнение учебного задания № 6 (2 часа).

Практическое занятие № 12 (2 часа).

Самостоятельная работа: выполнение учебного задания № 7 (2 часа).

Тема 11. Практическое выполнение тренировочного занятия с взрослым населением (8 часов).

Практическое занятие № 13-14 (4 часа). Демонстрация подготовительной части тренировочного занятия с взрослым населением.

Практическое занятие № 15-16 (4 часа). Демонстрация основной части тренировочного занятия с взрослым населением.

Самостоятельная работа: выполнение учебного задания № 8 (8 часов).

Тема 12. Разработка методического пособия «Дневник самоконтроля занимающегося физической культурой» (28 часов).

Практическое занятие № 17-20 (8 часов).

Самостоятельная работа: выполнение учебного задания № 9 (20 часов). Разработка структуры и содержания дневника самоконтроля.

4.4. Темы и планы практических занятий

Практическое занятие № 1. Цели и задачи государственной политики в привлечении к систематическим занятиям физической культурой взрослого населения (в форме семинара) (2 часа).

Вопросы для обсуждения:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья людей; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей учащейся молодежи;
2. Консолидация общества, укрепление единства и сплоченности нации; развитие народных и национальных систем физического воспитания, позволяющих полностью раскрыть национальные традиции народов России, их самобытность в рамках единой государственной системы;
3. Доступность всех слоев населения к занятиям физической культурой и спортом;
4. Непрерывность и преемственность процесса физического воспитания на всех этапах жизнедеятельности человека; воспроизводство здорового населения;
5. Проведение многообразных форм досуговой деятельности, способных удовлетворить интересы и потребности различных слоев населения;
6. Создание мощной спортивной индустрии, входящей в качестве составного элемента в экономическую систему новой России;
7. Эффективная социальная и физическая реабилитация инвалидов;

Практическое занятие № 2 (в форме мини-конференции) по теме «Научно-технический прогресс и его влияние на жизнедеятельность человека (интенсификация темпа жизни, отрицательные эмоции, режим питания, гиподинамия, акселерация)» (2 часа).

Вопросы для обсуждения:

1. Российское общество в фазе поступательного развития, в условиях социально-экономического и политического преобразования.
2. Утверждение гуманистических ценностей и идеалов.

3. Создание развитой экономики и устойчивой демократической системы.
4. Жизнедеятельность человека, его здоровье и образ жизни.
5. Послание Президента Российской Федерации Федеральному собранию «О положении в стране и основных направлениях внутренней и внешней политики государства».

Практическое занятие № 3 (в форме семинара) по теме «Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни населения и социализации личности» (2 часа).

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие «здоровый образ жизни».
2. Функции сферы физической культуры и спорта в обществе.
3. Полифункциональный характер сферы физической культуры и спорта.
4. Развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности.
5. Организация общественно-полезной деятельности, досуга населения.
6. Профилактика заболеваний.
7. Физическая и психоэмоциональная рекреация и реабилитация.
8. Физическая культура, одна из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, определяющая поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении.

Практическое занятие № 4 (в форме семинара) по теме «Создание условий для развития физической культуры среди различных категорий населения» (2 часа).

Темы для подготовки презентации:

1. Развитие спортивной инфраструктуры в Российской Федерации.
2. Развитие спорта в создании зрелищной индустрии, имеющей большое экономическое значение.
3. Создание условий для спорта высших достижений.
4. Олимпийский спорт как мощный импульс международного сотрудничества, формирования привлекательного образа страны на международной арене.
5. Победы российских спортсменов в развитии патриотизма, гражданственности, укрепления морального духа населения и гордости за страну, область, город, коллектив.

Практическое занятие № 5 (в форме семинара) по теме «Понятие и виды оздоровительной физической культуры для различных категорий населения» (2 часа).

Темы для написания эссе:

1. Оздоровительная физическая культура – разновидность физической культуры, направленная на сохранение и укрепление здоровья.
2. Гигиеническая физическая культура - различные формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками).
3. Оздоровительно-рекреационная физическая культура - разновидность физической культуры, направленная на отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий или соревнований, с использованием физических упражнений.
4. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура - специально направленное использование физических упражнений в качестве средства лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.
5. Спортивно-реабилитационная физическая культура - направлена на восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма спортсменов после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм.

Практическое занятие № 6 (в форме семинара) по теме «Алгоритмы физического развития и его особенности в зависимости от конституционального типа, возрастной группы. Адинамия. Гиподинамия. Перенапряжение опорно-двигательной системы» (2 часа).

Восемь примеров сопоставительного определения типа телосложения в указанных условиях приведены ниже в виде сводной таблицы, для получения которой у каждого человека измерили рост (Р, см) и окружность запястья (З, см) ведущей руки, реальную (М, кг) и должную массу тела (M_d , кг) по формуле $M_d = 1.32 \cdot P \cdot Z^2$ для мужчин и $M_d = 1.47 \cdot P \cdot Z^2$ для женщин [19], после чего определили упитанность организма по разнице между (М) и (M_d), а также рассчитали индекс телосложения с помощью предлагаемого способа ($ЖНИТ = 1000 \cdot Z/P$, усл. ед.) и прототипа ($ИТ = (M/P^3)^{1/2}$, усл. ед.).

Таблица

Примеры сравнительного определения типа телосложения у человека с помощью заявленного способа его ближайшего аналога

№	Р, см	З, см	М, кг	M_d , кг	ЖНИТ, усл. ед.	Ттэс	ИТ, усл. ед.	ТТба
1.	177,0	17,2	69,25	69,16	97	НСм	3,53	НСм
2.	164,5	15,3	56,55	56,61	93	НСж	3,56	НСж
3.	174,0	14,0	51,45	50,13	80	АСж	3,13	АСж
4.	154,0	16,0	57,50	57,95	104	ГСж	3,97	ГСж
5.	172,0	15,5	52,20	60,74	90	НСж	3,20	АСж
6.	163,0	15,5	67,50	57,57	95	НСж	3,95	ГСж
7.	172,5	14,2	61,50	51,13	82	АСж	3,46	НСж
8.	158,5	16,5	53,00	63,43	104	ГСж	3,65	НСж

Примечания. 1) Обозначения по горизонтали: № - номер примера; Р - рост; З - окружность запястья ведущей руки; М - реальная масса тела; M_d - должная масса тела; ЖНИТ - жиронезависимый индекс телосложения, полученный с помощью заявленного способа; ТТ_{эс} - тип телосложения, установленный с помощью заявляемого способа; ИТ - индекс телосложения, полученный с помощью ближайшего аналога; ТТ_{ба} - тип телосложения, установленный с помощью ближайшего аналога.

2) Обозначения по вертикали: НС_м - нормостеник-мужчина, НС_ж - нормостеник-женщина, АС_ж - астеник-женщина, ГС_ж - гиперстеник-женщина.

3) Норма ЖНИТ у мужчин и женщин составляет 87-107 и 84-102 усл. ед. соответственно.

4) Норма ИТ у мужчин и женщин составляет 3.18-3.88 и 3.21-3.93 усл. ед. соответственно.

Как видно из приведенной таблицы, в первых 4-х примерах реальная и должная масса тела близко совпали между собой, что указывает на нормальную упитанность обследованных субъектов. Поэтому все типы телосложения в первых 4-х примерах были одинаково точно установлены с помощью обоих сравниваемых способов. В то же время при обследовании лиц с избыточной или недостаточной массой тела (см. примеры 5-8), все результаты, полученные с помощью прототипа, обнаружили ошибочный характер. В частности, недостаточно упитанная женщина-нормостеник (пример №5) в условиях прототипа была квалифицирована как астеник, а избыточно упитанная женщина-нормостеник (пример №6) - как гиперстеник. Аналогичным образом избыточно упитанная женщина-астеник (пример №7) и недостаточно упитанная женщина-гиперстеник (пример №8) в условиях прототипа были квалифицированы как нормостеники. Таким образом, предлагаемый способ действительно исключает влияние упитанности организма на результаты определения типа телосложения у человека.

Выполнение учебного задания № 1. *Определить тип телосложения однокурсника по предложенной классификации.*

Практическое занятие № 7 (в форме семинара) по теме «Основные двигательные режимы» (2 часа).

Выполнение учебного задания № 2. Заполнить таблицу «Характеристика двигательных режимов».

№ п/п	Двигательные режимы	Категория населения	Характеристика	Задачи
1.	Оздоровительный			
2.	Тренировочный			
3.	Поддержание спортивного долголетия			
4.	Щадящий			

Практическое занятие № 8 (в форме семинара) по теме «Основные двигательные режимы» (2 часа).

Физические упражнения, двигательная активность имеют решающее значение не только в борьбе с болезнями, их профилактике, укреплении здоровья и физического развития, но и в замедлении процессов старения и продлении жизни людей во все возрастные периоды. Существовавшее ранее представление о стабильности состояния организма в зрелом или молодом возрасте не подтверждается. Самый действенный стимулятор всех физиологических функций — физическая активность — увеличивает адаптационные возможности человека в любом возрасте, однако лишь тогда, когда степень физической активности соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям.

Выполнение учебного задания № 3.

Разработайте программу тренировок в ходьбе для женщин /мужчин возраста 40-45 лет

Недели	Дистанция (км)	Время (мин)	Величина потребления кислорода (мл/мин/кг)
1 неделя			
2 неделя			
3 неделя			
4 неделя			
5 неделя			
6 неделя			
7 неделя			
8 неделя			

Практическое занятие № 9 (в форме семинара) по теме «Врачебный контроль за взрослыми, занимающимися физической культурой» (2 часа).

Выполнение учебного задания № 4. Оценка физического развития однокурсника.

от -1 до +1 - среднее

от +1 до +2 - в/среднего

+2 и выше - высокое

от -1 до -2 - н/среднего

-2 и ниже - низкое

Пример:

Показатели	Получ. данное	Таблич. данное	Разность	Деление на разность	Оценка	
Рост	164					
Масса тела	64	60,4	64- 60,4=3,6	3,6:6,8=0,05	средняя	
Окружность грудной клетки	96	81,8	96- 81,8=14,2	14,2:14=1	средняя	
ЖЕЛ	3000	3142	-142	-142/426=- 0,3	средняя	
Сила правой кисти	28	30,6	-2,6	-2,6/5,7=-0,4	средняя	
Сила левой кисти	26	28	-2,0	-2,0/5,5=-0,3	средняя	
Становая сила	75	68,2	+6,8	6/87:19,5=0,3	средняя	

Практическое занятие № 10 (в форме семинара) по теме «Врачебный контроль за взрослыми, занимающимися физической культурой» (2 часа).

Выполнение учебного задания № 5. *Провести оценку физического развития однокурсника по Методу индексов.*

Индексы физического развития - это показатели соотношения отдельных антропометрических признаков, выраженных в математических формулах. Разные индексы включают разное число признаков: простые два признака, сложные больше. В связи с простотой определения и достаточной наглядностью метод индексов использовался раньше очень широко. Некоторые из них могут быть полезными в настоящее время для ориентировочной оценки отдельных показателей физического развития.

Соотношение между весом (g) и ростом (L) может быть найдено с помощью индексов Брока - Бругша, Габса, Кетле.

Индекс Брока - Бругша:

$g = L - 100$ (кг) при $L = 155-165$ см,

$g = L - 105$ (кг) при $L = 166-175$ см,

$g = L - 110$ (кг) при $L = \text{более } 175$ см

Габсом предложено рассчитывать должный вес по формуле:

$g = 55 + 1/5 (L - 150)$ кг

Индекс Кетле, или весо-ростовой индекс, получается при делении веса (г) на рост (см). Этот индекс равен в среднем для мужчин 379 - 400 г, для женщин -325 - 375 г.

Разностный индекс определяется путем вычитания из величины роста сидя показателя длины ног. Средняя его величина для мужчин равен 9 - 10, для женщин - 11 - 12.

При занятиях физкультурой важно следить за весом тела. Это так же необходимо, как следить за пульсом или артериальным давлением. Показатели веса тела являются одним из признаков тренированности. Для определения нормального веса тела используются различные способы, так называемые росто-весовые индексы. На практике широко применяется индекс Брока. Нормальный вес тела для людей ростом 155-156 сантиметров равен длине тела в см., из которой вычитают цифру 100; при 165-175 - 105; а при росте более 175 см - больше 110.

Дневник самоконтроля служит для учёта самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима.

Форма дневника самоконтроля (образец)

[illegible]

Практическое занятие № 13-14 (в форме семинара) по теме «Практическое выполнение тренировочного занятия со взрослым населением» (8 часов).

Выполнение учебного задания № 8. Демонстрация подготовительной части тренировочного занятия со взрослым населением.

Практическое занятие № 15-16 (4 часа). Демонстрация основной части тренировочного занятия со взрослым населением.

Практическое занятие № 17-20 по теме «Разработка методического пособия «Дневник самоконтроля занимающегося физической культурой» (8 часов).

Выполнение учебного задания № 9. Разработка структуры и содержания дневника самоконтроля.

6. Образовательные технологии, используемые в реализации дисциплины «Психология физического воспитания и спорта»

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
РАЗДЕЛ I. ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ СТРАНЫ			
2.	Тема 1. Цели и задачи государственной политики в привлечении к систематическим занятиям физической культурой взрослого населения.	Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором
		Практическое занятие	Практическое занятие по указанным вопросам.
		Самостоятельная работа	Изучение материала, подготовка сообщения для семинарского занятия
3.	Тема 2. Мировые тенденции развития физической культуры взрослого населения.	Самостоятельная работа	Изучение темы самостоятельно. Подготовка реферата.
4.	Тема 3. Научно-технический прогресс и его влияние на жизнедеятельность человека (интенсификация темпа жизни, отрицательные эмоции, режим питания, гиподинамия, акселерация).	Практическое занятие	Мини-конференция
		Самостоятельная работа	Подготовка выступления на мини-конференцию.
5.	Тема 4. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни населения и социализации личности.	Практическое занятие	Проблемная дискуссия. Практическое занятие по указанным вопросам.
		Самостоятельная работа	Изучение материала, подготовка к семинарскому занятию.
6.	Тема 5. Создание условий для развития физической культуры среди различных категорий населения.	Практическое занятие	Презентации. Практическое занятие по указанным вопросам.
		Самостоятельная работа	Изучение материала, подготовка презентации.
8	Тема 6. Понятие и виды оздоровительной физической культуры для различных категорий населения.	Практическое занятие	Практическое занятие по указанным вопросам.
		Самостоятельная работа	Эссе
РАЗДЕЛ II. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ			
7.	Тема 7. Алгоритмы физического развития	Лекция	Традиционная лекция в ауд. с

	и его особенности в зависимости от конституционального типа, возрастной группы. Адинамия. Гиподинамия. Перенапряжение опорно-двигательной системы.		мультимедиа проектором
		Практическое занятие	Учебное задание № 1
		Самостоятельная работа	Изучение материала, подготовка к выполнению учебного задания № 1.
8.	Тема 8. Основные двигательные режимы.	Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором
		Практическое занятие	Учебное задание № 2
		Практическое занятие	Учебное задание № 3
		Самостоятельная работа	Изучение материала, подготовка к выполнению учебного задания.
9.	Тема 9. Врачебный контроль за взрослыми, занимающимися физической культурой	Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором
		Практическое занятие	Учебное задание № 4
		Практическое занятие	Учебное задание № 5
		Самостоятельная работа	Изучение материала, подготовка к выполнению учебного задания.
10.	Тема 10. Самоконтроль в массовой физической культуре взрослого населения.	Лекция	Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором
		Практическое занятие	Учебное задание № 6
		Практическое занятие	Учебное задание № 7
		Самостоятельная работа	Изучение материала, подготовка к выполнению учебного задания.
11.	Тема 11. Практическое выполнение тренировочного занятия с взрослым населением.	Практическое занятие	Учебное задание № 8
		Самостоятельная работа	Изучение материала, подготовка к выполнению учебного задания.
12.	Тема 12. Разработка методического пособия «Дневник самоконтроля занимающегося физической культурой».	Практическое занятие	Учебное задание № 9
		Самостоятельная работа	Изучение материала, подготовка к выполнению учебного задания.

7. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Оценочными средствами обеспечены все формы текущего контроля по дисциплине. В соответствии со структурой дисциплины в ходе текущего контроля используются: учебные задания, творческие задания, мини-конференции, рефераты, эссе, всего необходимо выполнить 9 различных форм учебных заданий. При выполнении 6 учебных заданий и получении положительных оценок студент может получить зачет.

**Контрольные вопросы
для итоговой аттестации студентов по дисциплине
«Организация занятий физической культурой
взрослого населения»**

(зачет)

1. Роль физической культуры как фактора совершенствования природы человека и общества.
2. Эффективные модели физкультурно-спортивного движения в новых экономических условиях развития современного общества.
3. Спорт и физическая культура как универсальный механизм оздоровления людей, способ самореализации человека, его самовыражения и развития, а также средство борьбы против асоциальных явлений.
4. Мировые тенденции развития физической культуры взрослого населения
5. Обоснуйте необходимость занятий физической культурой и спортом в различные периоды жизни человека.
6. Задачи физического воспитания взрослого населения страны
7. Понятие «здоровый образ жизни», объединяющее все сферы жизнедеятельности личности, коллектива, социальной группы, нации
8. Развитие спортивной инфраструктуры в создании зрелищной индустрии, ее экономическое значение.
9. Виды оздоровительной физической культуры для различных категорий населения
10. Физическое развитие и его особенности в зависимости от конституционального типа, возрастной группы.
11. Основные двигательные режимы.
12. Врачебный контроль за взрослыми, занимающимися физической культурой.
13. Самоконтроль в массовой физической культуре взрослого населения.
14. Особенности формирования содержания тренировочного занятия для взрослого населения.
15. Основные методические правила занятий оздоровительной физической культурой и спортом в пожилом и старшем возрасте.

8. Система оценивания планируемых результатов обучения

Форма контроля	За одну работу		Всего
	Миним. баллов	Макс. баллов	
Текущий контроль:			
- опрос	8 баллов	10 баллов	10 баллов
- участие в дискуссии на семинаре	8 баллов	10 баллов	10 баллов
- учебное задание (самостоятельная работа)	9 баллов	9 баллов	9 баллов
- участие в мини-конференции	5 баллов	8 баллов	8 баллов
- подготовка презентации	5 баллов	8 баллов	8 баллов
- написание эссе	5 баллов	8 баллов	8 баллов
- реферат	5 баллов	6 баллов	6 баллов
Промежуточная аттестация - зачет	7 баллов	8 баллов	8 баллов
Итого за семестр	52 балла	67 баллов	67 баллов

9. 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.
2. Бишаева А. А. Физическая культура : учеб. / А. А. Бишаева, В. В. Малков. – М. : КНОРУС, 2016. – 312 с.
3. 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.
4. 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.
5. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В. М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1989. – С. 2–3.
6. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» (от 15 апреля 2014, № 302) [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.basegarant.ru>.
7. Кречмер Э. (1921). Строение тела и характер: пер. с нем. М., Л.: Биомедгиз, 1930. 304 с.
8. Мартиросов Э.Г., Николаев Д.В., Руднев С.Г. Технологии и методы определения состава тела человека. М.: Наука, 2006. 248 с.
9. 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.
10. Рыжкин Ю. Е. К вопросу о понятии феномена «физическая рекреация» / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры, 2001. – № 4. – С. 55–57.
11. 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-teoriticheskii_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 & Accelerator Server Standard Edition 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 OEM, (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.рф
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 Sports 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>

10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Учебные и учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

Для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;

- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

Для слепых и слабовидящих:

для глухих и слабослышащих:

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;

- акустический усилитель и колонки;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

1. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Реализация программы дисциплины предполагает наличие учебных кабинетов.

а) оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя: письменный стол, стул; доска с освещением; информационные стенды; дидактические единицы с раздаточным материалом; учебные демонстрационные материалы, наглядные пособия (схемы, таблицы); кинограммы, учебные фильмы; контрольно-оценочные средства.

б) Технические средства обучения учебного кабинета:

- компьютерная техника;
- мультимедийное оборудование;
- оргтехника;
- доступ к сети Интернет;
- доступ к электронно-библиотечной системе.

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры

№_1_ от «30» сентября 2019г.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочей программе (*модуле*) дисциплины
«Организация занятий физической культурой
взрослого населения»

по направлению подготовки

44.03.01 – Педагогическое образование

Профиль «Физическая культура»

на 20___/20___ учебный год

1. В _____ вносятся следующие изменения:

(элемент рабочей программы)

1.1.;

1.2.;

...

1.9.

2. В _____ вносятся следующие изменения:

(элемент рабочей программы)

2.1.;

2.2.;

...

2.9.

3. В _____ вносятся следующие изменения:

(элемент рабочей программы)

3.1.;

3.2.;

...

3.9.

Составитель:

С.А. Пронкина

подпись

расшифровка подписи

дата

Зав. кафедрой

подпись

расшифровка подписи

О.Р. Кокорина

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тестовые задания

для промежуточной аттестации студентов по дисциплине

«Организация занятий физической культурой

взрослого населения»

(зачет)