

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 02.11.2022 07:10:34

Уникальный программный идентификатор:

a2232a55157e578551a8999b1190892af53989420420336ffbf573a434e31789



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  
Ю.В. О.В. Юречко  
«22» мая 2019 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ**

**Направление подготовки**

**49.03.02 - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ  
В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (адаптивная физическая культура)**

Профиль  
**«АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

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

**Благовещенск 2019**

## содержание

<b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>3</b>
<b>2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....</b>	<b>5</b>
<b>3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ).....</b>	<b>6</b>
<b>4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>7</b>
<b>5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>9</b>
<b>6 ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ .....</b>	<b>12</b>
<b>7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....</b>	<b>26</b>
<b>8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....</b>	<b>26</b>
<b>9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ .....</b>	<b>26</b>
<b>10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА .....</b>	<b>27</b>
<b>11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ .....</b>	<b>27</b>

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Цель дисциплины:** формирование системы научно-практических и специальных знаний необходимых в педагогической деятельности для организации и проведения занятий с оздоровительной направленностью со взрослым населением, для личностного и профессионального развития, самосовершенствования.

**1.2 Место дисциплины в структуре ООП:**

Дисциплина «Адаптивное физическое воспитание взрослого населения» относится к блоку Б1 (Б1. В.07). Освоение курса базируется на знаниях, полученных студентами при изучении предметов педагогического и медико-биологического циклов.

**1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:** ОПК-3, ПК-1, ПК-2:

**-ОПК- 3.** Способен обосновать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования, индикаторами достижения которой является:

- ОПК - 3.1 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.

- ОПК - 3.2 Осуществляет выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования.

**- ПК-1.** Способен осуществлять педагогическую деятельность по организации образовательного процесса в образовательных организациях различного уровня, индикаторами достижения которой является:

- ПК-1.1 Осуществляет образовательную деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов основного общего и среднего общего образования.

- ПК-1.2 Участвует в разработке программы развития образовательной организации в целях повышения эффективности её функционирования.

- ПК-1.3 Применяет современные психолого-педагогические технологии в образовательном процессе.

- ПК-1.4 Организует внеурочную деятельность обучающихся.

- ПК-1.5 Использует современные формы и методы воспитательной работы, проектирует и реализует воспитательные программы.

- ПК-1.6 Диагностирует поведенческие особенности обучающихся.

- ПК-1.7 Разрабатывает программы индивидуального развития учащихся.

**- ПК-2.** Способен разрабатывать и реализовывать программы развития и совершенствования физических качеств и способностей занимающихся, а также программы развивающего обучения, индикаторами достижения которой является:

- ПК - 2.1 Анализирует данные для разработки и реализации планов занятий по общей и специальной подготовке с лицами с ограниченными возможностями здоровья

- ПК-2.2 Осуществляет тренировочную и образовательную деятельность в соответствии с технологиями дифференцированного, развивающего обучения, осуществлять компетентный подход в отношении лиц с отклонениями в состоянии здоровья всех возрастных групп.

- ПК-2.3 Применяет знания, практические и методические умения в области лечебной физкультуры и массажа, технологий оздоровления различных систем организма человека для работы с людьми с отклонениями в состоянии здоровья различных возрастных и нозологических групп в адаптивном физическом воспитании.

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения.** В результате изучения дисциплины студент должен

- знать:

- основные факторы, определяющие особенности физического воспитания взрослых;

- методику оздоровительных занятий со взрослым населением;

- нормативно-правовое обеспечение организации оздоровительных занятий со взрослым населением;

- особенности обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры;

- способы формирования гармоничного развития личности в адаптивной физической культуре;

- основы здорового образа жизни и его компоненты;

- нормы и ценности адаптивной физической культуры;

- уметь:

- ставить и решать оздоровительные задачи физического воспитания взрослого населения;

- обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры;

- обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры;

- определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- проводить профилактическую работу по недопущению негативных социальных явлений в жизни лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- формировать ценности адаптивной физической культуры, здорового образа жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться;

- использовать различные формы организации занятий в основной период трудовой деятельности;

- владеть:

- методами и организацией проведения оздоровительных занятий со взрослым населением;

- методикой применения оздоровительных средств физической культуры со взрослым населением в различных направлениях физкультурно-оздоровительной деятельности;

- навыками использования средств физической культуры для личного самосовершенствования;

- навыками подбора форм, средств и методов, направленных на реализацию целей и задач гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- навыками использования различных форм организации занятий в основной период трудовой деятельности;

- навыками составления оздоровительных методик физического воспитания со взрослым населением;

- технологиями по недопущению негативных социальных явлений в жизни лиц с отклонениями в состоянии здоровья

- способами формирования навыков самосовершенствования в адаптивной физической культуре;
- приемами, способствующими самоактуализации лиц с отклонениями в состоянии здоровья в области адаптивной физической культуры.

**1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Адаптивное физическое воспитание детей школьного возраста» составляет 4 з.е. (144 ч.).**

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Количество часов	ЗЕ
1	Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста	4	7	144	4

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

#### **1.4 Объем дисциплины и виды учебной работы**

Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)		
Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 7
Общая трудоемкость	144	144
Аудиторные занятия	54	54
Лекции	22	22
Практические занятия	32	32
Самостоятельная работа, написание курсовой работы	54	54
Вид контроля		защита курсовой работы
Вид итогового контроля	36	экзамен

## **2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **2.1 Очная форма обучения**

#### **Учебно-тематический план**

№	Наименование тем (разделов)	Всего	Аудиторные занятия		Са- мо- стое- тель- ная рабо- та
			лекции	прак- тиче- ские за- нятия	
1.	Значение и условия физического воспитания взрослого населения. Основные факторы, определяющие особенности физического воспитания взрослых	10	2	4	4
2.	Социальные гарантии физического воспитания трудающихся. Направляющие и организующие начала. Увеличение бюджета свободного времени и внедрение физической культуры в быт	12	2	4	6
3.	Физическое воспитание студенческой молодежи	14	2	6	6

4.	Физическое воспитание и другие формы направленного использования физической культуры в основной период трудовой деятельности	16	4	4	8
5.	Физическая культура в жизни людей пожилого и старшего возраста	12	2	4	6
6.	Организация и методика занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста	18	4	4	10
7.	Средства адаптивной физической культуры для лиц пожилого возраста	26	6	6	14
	Экзамен	36			
	Защита курсовой работы				
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>22</b>	<b>32</b>	<b>54</b>

#### **Интерактивное обучение по дисциплине**

№	Наименование тем (разделов)	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
1.	Тема 1. Значение и условия физического воспитания взрослого населения. Основные факторы, определяющие особенности физического воспитания взрослых	ЛК	Лекция - визуализация	2
2.	Тема 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.	Тема 3. Физическое воспитание студенческой молодежи	ПР	Обсуждение презентаций	2
4.	Тема 4. Физическое воспитание и другие формы направленного использования физической культуры в основной период трудовой деятельности	ПР	Работа в малых группах	2
5.	Тема 5 .Физическая культура в жизни людей пожилого и старшего возраста	ПР	Работа в малых группах	2
6.	Тема 6. Организация и методика занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста		Работа в малых группах	4
<b>ИТОГО</b>			<b>18 часов</b>	

#### **3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (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. 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 3. 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.

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

### **Тема 4. 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.

### **Тема 5. Организация и методика занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста.**

Анатомо-физиологические и психологические особенности лиц пожилого возраста. Цель, задачи, направленность и роль занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста.

Формы организации занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях адаптивной физической культурой. Контроль нагрузок. Комплексный подход к выбору и использованию средств адаптивной физической культуры для лиц пожилого возраста.

### **Тема 6. Средства адаптивной физической культуры для лиц пожилого возраста**

Общие противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Утренняя гимнастика. Дозированная ходьба. Скандинавская ходьба. Специальная и развивающая гимнастика. Элементы саморегуляции. Реабилитационные виды досуга людей пожилого возраста. Отличительные особенности методики занятий адаптивной физической культурой с людьми пожилого возраста.

## **4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Учебно-методические материалы по подготовке лекционных, практических 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 студентов 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 предоставленную 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 изучении дисциплины студенты сдают экзамен, который может быть проведен в форме теоретического опроса или тестирования. Один из вариантов теста представлен в учебной программе.

#### **Рекомендации по написанию курсовой работы**

Курсовая работа – одна из обязательных форм учебно-исследовательской работы студента, выполняемая в пределах часов, отводимых на самостоятельное изучение дисциплины в соответствии с ФГОС ВО. Курсовая работа выполняется в соответствии с Положением о курсовой работе (проекте) в ФГБОУ ВО «БГПУ». Студенты выбирают тему курсовой работы на основе тематики курсовых работ, предложенной кафедрой. Тема курсовой работы может быть предложена самим обучающимся при условии обоснования им ее целесообразности. Непосредственное руководство курсовой работой осуществляется руководителем, назначенный из числа профессорско-преподавательского состава Университета. Руководитель курсовой работы обеспечивает методическое и научное руководство, совместное составление плана выполнения курсовой работы, индивидуальные консультации по составленному плану, контроль над самостоятельной работой обучающегося, оценку содержания и оформления курсовой работы и написание отзыва на курсовую работу, получившую допуск к защите. Студенту следует помнить, что за достоверность информации и обоснованность принятых в работе решений ответственность несет он сам. Научный руководитель не является соисполнителем работы, он осуществляет методическую и консультационную помощь в выполнении курсовой работы студентом.

#### **Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела (темы)</b>	<b>Формы / виды самостоятельной работы</b>	<b>Кол-во часов в соответствии с учебно-тематическим планом</b>
1.	Значение и условия физического воспитания взрослого населения. Основные факторы, определяющие особенности физического воспита-	Чтение специальной литературы. Поиск материалов в библиотеках и в сети Интернет.	4

	ния взрослых		
2.	Социальные гарантии физического воспитания трудящихся. Направляющие и организующие начала. Увеличение бюджета свободного времени и внедрение физической культуры в быт	Работа со справочной литературой Заполнение таблицы Расчет бюджета времени	6
3.	Физическое воспитание студенческой молодежи	Подготовка выступления на тему: «Формы физического воспитания в вузе»	6
4.	Физическое воспитание и другие формы направленного использования физической культуры в основной период трудовой деятельности	Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия Чтение специальной литературы.	8
5.	Физическая культура в жизни людей пожилого и старшего возраста	Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия	6
6.	Организация и методика занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста	Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия Чтение специальной литературы.	10
7.	Средства адаптивной физической культуры для лиц пожилого возраста	Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия Чтение специальной литературы.	14
<b>ИТОГО</b>			54

## **5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Тема 1. Значение и условия физического воспитания взрослого населения. Основные факторы, определяющие особенности физического воспитания взрослых**

**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)

**Литература:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с.

2. Виленский, М.Я.Физическаякультура 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.

3. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. - 298 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/5190>

## **Тема 2. Социальные гарантии физического воспитания трудящихся. Направляющие и организующие начала. Увеличение бюджета свободного времени и внедрение физической культуры в быт**

### **Содержание**

1. Направляющие и организующие начала.
2. Увеличение бюджета свободного времени и внедрение физической культуры в быт взрослого населения
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

### **Литература:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с.

2. Виленский, М.Я.Физическаякультура 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.

3. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. - 298 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/5190>

## **Тема 3. 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

### **Литература:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с.

2. 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.

3. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. - 298 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/5190>

#### **Тема 4. 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

##### **Литература:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с.
2. 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.
3. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. - 298 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/5190>

#### **Тема 5. 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

##### **Литература:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с.
2. 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.
3. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. - 298 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/5190>

## **Тема 6. Организация и методика занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста**

### **Содержание**

1. Анатомо-физиологические и психологические особенности лиц пожилого возраста.
2. Цель, задачи, направленность и роль занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста.
3. Формы организации занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста.
4. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях адаптивной физической культурой. Контроль нагрузок.
5. Комплексный подход к выбору и использованию средств адаптивной физической культуры для лиц пожилого возраста.

### **Литература:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура:методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с.
2. Виленский, М.Я.Физическаякультура 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.
3. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. - 298 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/5190>

## **Тема 7. Средства адаптивной физической культуры для лиц пожилого возраста**

### **Содержание**

1. Общие противопоказания к занятиям физическими упражнениями.
2. Утренняя гимнастика.
3. Дозированная ходьба. Скандинавская ходьба.
4. Специальная и развивающая гимнастика.
5. Элементы саморегуляции.
6. Реабилитационные виды досуга людей пожилого возраста.
7. Отличительные особенности методики занятий адаптивной физической культурой с людьми пожилого возраста.

### **Литература:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура:методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с.
2. Виленский, М.Я.Физическаякультура 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.
3. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. - 298 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/5190>

## **6 ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **6.1 Оценочные средства, показатели и критерии оценивания компетенций**

<b>Индекс компетенции</b>	<b>Оценочное средство</b>	<b>Показатель и оценивания</b>	<b>Критерии оценивания сформированности компетенций</b>
<b>ОПК-3, ПК-1, ПК-2</b>	Доклад, реферат	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент не раскрыл 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 замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; реферат является плагиатом других рефератов более чем на 90%.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Базовый – 76-84баллов (хорошо)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент самостоятельно написал задания по теме; показал умение излагать материал последовательно и грамотно, делать необходимые обобщения и выводы
<b>ОПК-3, ПК-1, ПК-2</b>	Презентация	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент не раскрыл 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 замечаний преподавателя

			теля; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; реферат является plagiatом других рефератов более чем на 90%.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Базовый – 76-84баллов (хорошо)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент самостоятельно написал задания по теме; показал умение излагать материал последовательно и грамотно, делать необходимые обобщения и выводы
<b>ОПК-3, ПК-1, ПК-2</b>	Темы и задания для конспектов	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент не раскрыл 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 замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; реферат является plagiatом других рефератов более чем на 90%.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине, способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что позволит ему в дальнейшем развить такие качества умственной дея-

			тельности, как глубина, гибкость, критичность, доказательность
		Базовый – 76-84баллов (хорошо)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент продемонстрировал глубокие прочные знания и развитые практические умения и навыки, может сравнивать, оценивать и выбирать методы решения заданий, работать целенаправленно, используя связанные между собой формы представления информации.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения свидетельствует о том, что студент способен обобщать и оценивать информацию, полученную на основе исследования нестандартной ситуации; использовать сведения из различных источников, успешно соотнося их с предложенной ситуацией
<b>ОПК-3, ПК-1, ПК-2</b>	Работа в малых группах	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент не раскрыл 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 замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; реферат является plagiatом других рефератов более чем на 90%.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.

			рию в новой ситуации.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент самостоятельно написал задания по теме; показал умение излагать материал последовательно и грамотно, делать необходимые обобщения и выводы.
<b>ОПК-3, ПК-1, ПК-2</b>	Контрольные работы	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент не раскрыл 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 замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; реферат является plagiatом других рефератов более чем на 90%.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Ответ студента соответствует в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет недостатки: в изложении материала допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание реферата; допущены один – два недочета при освещении основного содержания темы, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибки или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя. В реферате недостаточно полно развернута аргументация.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент самостоятельно написал реферат по теме; показал умение излагать материал последовательно и грамотно, делать необходимые обобщения и выводы.
<b>ОПК-3, ПК-1, ПК-2</b>	Тест	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент усвоил некоторые элементарные знания по основным вопросам дисциплины, но не овладел необходимой системой знаний.

		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине, способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что позволит ему в дальнейшем развить такие качества умственной деятельности, как глубина, гибкость, критичность, доказательность
		Базовый – 76-84баллов (хорошо)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент продемонстрировал глубокие прочные знания и развитые практические умения и навыки, может сравнивать, оценивать и выбирать методы решения заданий, работать целенаправленно, используя связанные между собой формы представления информации.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения свидетельствует о том, что студент способен обобщать и оценивать информацию, полученную на основе исследования нестандартной ситуации; использовать сведения из различных источников, успешно соотнося их с предложенной ситуацией
<b>ОПК-3, ПК-1, ПК-2</b>	Экзамен	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно излагает материал.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент обнаруживает знание и понимание основных положений вопроса, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.
		Базовый – 76-84баллов (хорошо)	Студент хорошо знает и понимает основные положения вопроса, но в ответе допускает малозначительные ошибки и недостаточно полно раскрывает содержание вопроса; допускает 1-2 недочета в последовательности языковом оформлении излагаемого.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно сточки зрения норм литературного языка.

## 6.2 Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине

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

Для оценивания результатов освоения дисциплины применяется следующие критерии оценивания.

### **Критерии оценки ответа на экзамене**

Оценки «отлично» заслуживает обучающийся, если он в своём ответе:

- показал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, предусмотренного программой дисциплины;
- знакомому с различными видами источников информации по дисциплине;
- умеет творчески, осознанно и самостоятельно выполнять задания, предусмотренные программой дисциплины;
- свободно владеет основными понятиями и терминами по дисциплине;
- безупречно выполнил в процессе изучения дисциплины все задания, которые были предусмотрены формами текущего контроля.
- самостоятельно и свободно применяет полученные знания при анализе и решении практических задач.

Оценки «хорошо» заслуживает обучающийся, если он в своём ответе:

- показал знание учебного материала, предусмотренного программой, в полном объеме, при наличии отдельных недочётов;
- успешно выполнил все задания, предусмотренные формами текущего контроля;
- показал систематический характер знаний по дисциплине и способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в ходе учебы;
- имеет хорошее представление об источниках информации по дисциплине;
- знает основные понятия по дисциплине;
- стремится самостоятельно использовать полученные знания при анализе и решении практических задач.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он в своём ответе:

- показал знание основного учебного материала, предусмотренного программой дисциплины, в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и работы по специальности;
- имеет общее представление об источниках информации по дисциплине;
- справился с выполнением большей части заданий, предусмотренных формами текущего контроля;
- допустил ошибки при выполнении экзаменационных заданий;
- имеет общее представление об основных понятиях по дисциплине;
- работает под руководством преподавателя при анализе и решении практических задач.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он в своём ответе:

- показал серьёзные пробелы в знании основного материала, либо отсутствие представления о тематике, предусмотренной программой дисциплины,
- допустил принципиальные ошибки в выполнении экзаменационных заданий;
- не выполнил большую часть заданий, предусмотренных формами текущего контроля;
- имеет слабое представление об источниках информации по дисциплине или не имеет такового полностью;
- показал отсутствие знаний основных понятий по дисциплине;
- продемонстрировал неспособность анализировать и решать практические задачи.

### **Критерии оценивания курсовой работы**

Оценка 5 «отлично» ставится, если:

- во введении указаны актуальность, цель и задачи, предмет и объект, новизна и значимость, методологическая база;
- тема проекта раскрыта полностью: рассмотрены основные тезисы и определения, методики и правила, теории, в практическом разделе присутствуют выводы и аргументация позиции автора;
- оформление соответствует установленным в ВУЗе требованиям;
- работа прошла проверку на плагиат;
- в заключении подтверждается актуальность и значимость исследования, делаются основные выводы о проделанной работе, сопоставляется изначально поставленная цель и полученные результаты, присутствуют обоснованные умозаключения автора.

Оценка 4 «хорошо» ставится, если:

- Студент максимально учел требования ГОСТ, но при этом в работе присутствуют мелкие погрешности в оформительной части;
- Тема раскрыта полностью, материал изложен в научном стиле;
- Не исключены небольшие неточности в формулировках предложений;
- Выводы автора аргументированы, но слишком сжаты;
- Введение и заключение не противоречат друг другу, но имеются некоторые недостатки: слабо подтверждается актуальность, проблема поставлена слишком размыто и пр.
- Работа прошла проверку на плагиат.

Оценка 3 «удовлетворительно» ставится, если:

- Во введении отсутствует один или несколько обязательных элементов (актуальность, значимость, новизна, методология и пр.);
- В основной части наблюдается несвязность текста, неаргументированные выводы, по большей части пересказ чужих идей без их конкретного анализа, нарушения стиля изложения текста и пр.
- В оформлении работы присутствуют грубые ошибки;
- Требования к плагиату соблюдены.

Оценка 2 «неудовлетворительно» ставится, если:

- Работа содержит явные нарушения: несоответствие структуры и содержания;
- грубые нарушения в оформлении (несоблюдение ГОСТов и методических рекомендаций) и правил изложения текста;
- тема раскрыта не полностью, выводы не аргументированы;
- требования к плагиату не выполнены.

### **6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины**

#### **Примерные темы рефератов и докладов**

- 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

### **Примерные темы презентаций**

- 1. Физическая культура в структуре ЗОЖ взрослого человека
- 2. Организационно-методические основы производственной физической культуры
- 3. Критерии и способы оценки физической подготовленности, комплексного контроля и самоконтроля физического состояния основных возрастно-половых групп взрослого населения
- 4. Особенности физического воспитания пожилых людей
- 5. Физическое воспитание женского контингента
- 6. Особенности организации занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста
- 7. Средства адаптивной физической культуры для лиц пожилого возраста
- 8. Методические подходы к адаптивной физической культуре взрослого населения

### **Темы и задания для конспектов**

- 1. Разработать конспект занятия (урочного типа) для лиц пожилого возраста
- 2. Разработать маршрут тропы здоровья для лиц пожилого возраста
- 3. Составить оздоровительную методику физического воспитания со взрослым населением
- 4. Составить комплекс упражнений гимнастики для глаз
- 5. Составить комплекс упражнений УГГ

### **Задания для работы в малых группах**

- 1. Подобрать формы, средства и методы, направленные на реализацию целей и задач гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья
- 2. Использование различных форм организации занятий в основной период трудовой деятельности различных возрастных групп
- 3. Составление оздоровительных методик физического воспитания со взрослым населением;

### **Задания для контрольной работы**

- 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?

## Примерные контрольные тесты

### Инструкция для студента

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 удается 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; 2) 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 двухразовым занятием 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) выше 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)	

### Вопросы 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. Характерный 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
41. Возрастные особенности людей пожилого и старшего возраста в аспекте физического воспитания
42. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте
43. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями
44. Характерный средства занятий физической культурой с людьми пожилого и старшего возраста
45. Адаптивные методики и технологии физического воспитания людей пожилого и старшего возраста
46. Анатомо-физиологические и психологические особенности лиц пожилого возраста.
47. Цель, задачи, направленность и роль занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста.
48. Формы организации занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста.
49. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях адаптивной физической культурой. Контроль нагрузок.
50. Комплексный подход к выбору и использованию средств адаптивной физической культуры для лиц пожилого возраста.

51. Общие противопоказания к занятиям физическими упражнениями.
52. Утренняя гимнастика.
53. Дозированная ходьба.
54. Скандинавская ходьба.
55. Специальная и развивающая гимнастика.
56. Элементы саморегуляции.
57. Реабилитационные виды досуга людей пожилого возраста.
58. Отличительные особенности методики занятий адаптивной физической культурой с людьми пожилого возраста.

## **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 «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.Барчуков И.С. Физическая культура:методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. (19 экз.)
- 2.Виленский, М.Я.Физическаякультура 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. (48 экз.)
3. Ильинич, В. И.\_Физическаякультура студента и жизнь : учебник для студ. вузов / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2010. - 366 с. (12 экз.)
4. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. (43 экз.)

7. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/496408>

## 9.2 Базы данных и информационно-справочной системы

1. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>.
2. Российский портал открытого образования - <http://www.openet.ru/University.nsf/>
3. Глобальная сеть дистанционного образования - <http://www.cito.ru/gdenet>.
4. Портал Электронная библиотека: диссертации - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog>

## 9.2 Электронно-библиотечные ресурсы

1. ЭБС «Юрайт». - Режим доступа: <https://urait.ru>
2. Полпред (обзор СМИ). - Режим доступа: <https://polpred.com/news>

## 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, аудиторными досками, компьютерами с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, коммутаторами для выхода в электронно-библиотечную систему и электронную информационно-образовательную среду БГПУ, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, учебно-наглядными пособиями (карты, таблицы, мультимедийные презентации).

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

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

**Разработчик:** Горбунов М.М., к.б.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры безопасности жизнедеятельности и здоровья

## 11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

### Утверждение изменений и дополнений в РПД 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 и дополнений в РПД 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 (протокол № 9 от 26.06.2022 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: 22 Из пункта 9.1 исключить:	В пункт 9.1 включить:
<p>1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. - 298 с. - Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/5190">http://e.lanbook.com/book/5190</a> (10 экз.)</p> <p>2. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие для ВУЗов / Г. П. Артюнина, С. А. Игнатькова. - Москва : Академический Проект: Фонд «Мир», 2005. (86 экз.)</p> <p>3. Безотечество, К.И. Гидрореабилитация: учеб. пособие модуля дисциплины Технологии физкультурно-спортивной деятельности. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: ФЛИНТА, 2016. — 156 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/74696">http://e.lanbook.com/book/74696</a> (10 экз.)</p> <p>4. Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник. [Электронный ресурс] / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев. — Электрон. дан. — М.: Спорт, 2016. — 384 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/73817">http://e.lanbook.com/book/73817</a> (81 экз.)</p>	<p>1. Барчуков И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. (19 экз.)</p> <p>2. 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. (48 экз.)</p> <p>3. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник для студ. вузов / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2010. - 366 с. (12 экз.)</p> <p>4. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. (43 экз.)</p>

5. Ерёмушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 184 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/70010> (10 экз.)

6. Иванова, Л.М. Волейбол сидя и баскетбол на колясках как средства реабилитации инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебно-методическое пособие. [Электронный ресурс] / Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун. — Электрон. дан. — Омск :ОмГУ, 2015. — 76 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/75459> (10 экз.)

7. Муравьев, И. В. Активный отдых и регуляция функциональных систем при старении организма // Теория и практика физической культуры, 1964, № 5, стр. 31—37

8. Пономарев, В.В. Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студенток вуза, проживающих в условиях северных регионов. [Электронный ресурс] / В.В. Пономарев, Т.В. Василистова. — Электрон. дан. — Красноярск :СибГТУ, 2011. — 178 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/60814> (10 экз.)

9. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Н.В. Третьякова, Т.В. Андриухина, Е.В. Кетриш. — Электрон. дан. — М.: Спорт, 2016. - 280 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/73814> (10 экз.)

Из пункта 9.3 исключить:

1. ЭБС «Лань» (<http://e.lanbook.com>)
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<https://elibrary.ru/defaultx.asp?>)

В пункт 9.3 включить:

1. Образовательная платформа «Юрайт» (<https://urait.ru/info/lka>)
2. Polpred.com Обзор СМИ/Справочник (<http://polpred.com/news.>)

**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 педагогики и психологии (протокол № 1 от 30 сентября 2022 г.).  
В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 4	
----------------	--

№ страницы с изменением: 26	
-----------------------------	--

В Раздел 9 внесены изменения в список литературы, в базы данных и информационно-справочные системы, в электронно-библиотечные ресурсы. Указаны ссылки, обеспечивающие доступ обучающимся к электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам с сайта ФГБОУ ВО «БГПУ».