МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

Утверждаю:
Декан факультета физической
культуры и спорта
Доцент П.В. Левин
«31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С РАЗЛИЧНЫМИ СЛОЯМИ НАСЕЛЕНИЯ»

Уровень основной образовательной программы: магистратура

Направление подготовки: 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): Профессионально-педагогическая деятельность в сфере физической культуры и спорта

Форма обучения: очная

Срок освоения ООП: нормативный – 2 года

Факультет: физической культуры и спорта

Кафедра: медико-биологических и психологических основ физического воспитания

Рязань, 2020

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является развитие у обучающихся личностных качеств, формирование универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению подготовки, позволяющих выпускнику успешно работать в сфере физической культуры и спорта и быть устойчивым на рынке труда.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА

2.1. Дисциплина «Теория и организация оздоровительной работы с различными слоями населения» Б.1.В.ДВ. 04.02 относится к дисциплинам по выбору (ДВ.4) части, формируемой участниками образовательных отношений обязательной части Блока 1.

2.2. Для изучения данного модуля предшествующие дисциплины:
- Медико-биологическое сопровождение физической культуры и спорта
-Медико-биологические проблемы адаптации организма к физическим нагрузкам
- Медико-биологические основы рекреационной деятельности
- Двигательная рекреация для лиц с ограниченными возможностями

2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данным модулем:

- Производственная практика

Преддипломная практика

2.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных (УК) компетенций:

№ п/п	Код и содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть (навыками)
1	УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	УК-1.1. Определяет пробелы в информации, необходимой для решения проблемной ситуации, сопоставляет различные точки зрения на проблему, выявляет позицию автора, соотносит общие процессы и отдельные факты.	-значение физической активности для различных слоев населения в сохранении и укреплении здоровья; -организационно-методические аспекты консультирования по вопросам повышения физической активности	- осуществлять консультирование по вопросам повышения физической активности - обеспечивать дифференцированный подход к выбору вида физической активности в зависимости от группы здоровья (группы ФА).	- осуществления пропаганды основ здорового образа жизни среди различных групп населения, в том числе среди лиц пожилого возраста, в целях повышения двигательной активности.
2		УК 1.2 Знает и применяет принципы анализа проблемных ситуаций как системы, выявляет ее составляющие и связи между ними; выбирает и реализует стратегию действий разрешения проблемной ситуации, опираясь на принцип интегративности.	- основные параметры физической активности и физической работоспособности; - разные виды физической активности; - организацию, цели и задачи работы по повышению физической активности	разрабатывать рекомендации по повышению ежедневной физической активности .применять различные методы обучения двигательным действиям при работе с людьми, имеющими проблемы в развитии и отклонения в состоянии здоровья,	- методами измерения (оценки) интенсивности физической активности, физического состояния и физической работоспособности; -составлять и выполнять комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма.

			у различных категорий населения в зависимости от группы здоровья.	- проводить занятия оздоровительной физической культурой с лицами, имеющими ОВЗ	
	УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	УК 1.3 Применяет методологию системного подхода, пользуется универсальными интеллектуальными операциями с целью суммирования, оценки и творческого использования информации, использует основные принципы общенаучного мышления при анализе социальных, природных и гуманитарных явлений; современные теоретические концепции и объяснительные модели при анализе и решении нестандартных творческих задач.	-теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры; -средства оздоровительной физической культуры; -основы физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	- применять различные виды физической активности при организации оздоровительной работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья; - проводить оценку физического, психологического и функционального состояния занимающихся; выполнять комплексы упражнений оздоровительной направленности, правильно дозировать физические нагрузки.	- тестирования уровня двигательных способностей пожилых людей и лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья (ОВЗ); - навыками контроля в процессе занятий оздоровительной физической культурой; -методиками проведения оздоровительной тренировки с пожилыми и лицами, имеющими ОВЗ с использованием средств ЛФК и АФК.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр № 3 часов
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		34	34
В том числе:			
Лекции (Л)		12	12
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)		22	22
Самостоятельная работа студента (всего)		74	74
Вид промежуточной	зачет (З)	З	З
ИТОГО: общая трудоемкость	часов	108	108
	зач. ед.	3	3

Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий, используются платформы: ZOOM, Microsoft Teams, ЭОС РГУ имени С.А. Есенина.

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
		3	4
3	1	Организационно-методические аспекты организации оздоровительной работы с различными слоями населения	Проблема физической активности для общественного здравоохранения. Доказательства роли физической активности в сохранении и укреплении здоровья. Вопросы безопасности физической активности. Организационно-методические аспекты консультирования по вопросам повышения физической активности. Стратификация пациентов по группам здоровья и физической активности Основные параметры физической активности и физической работоспособности. Характеристика методов, оценивающих физическую активность, физическое состояние и физическую работоспособность. Методы измерения (оценки) интенсивности физической активности. Вопросы медицинского обследования при включении пациента в программу повышения физической активности. Рекомендации по повышению ежедневной

			физической активности. Дифференцированный подход к выбору вида физической активности в зависимости от группы здоровья (группы ФА). Организационно-методические аспекты выбора средств, структуры и режимов физической активности. Программы физических тренировок. Принцип дозирования тренирующей нагрузки. Общие принципы построения программы физической тренировки. Виды физической активности. Оздоровительная ходьба. Использование педометра для оценки ходьбы. Оздоровительный бег Утренняя гимнастика. Оздоровительное плавание. Оздоровительная тренировка на лыжах. Другие оздоровительные формы физической активности
3	2	Оздоровительная физическая культура с лицами пожилого возраста	Геронтология. Составные части геронтологии. Основные задачи геронтологии. Виды старения. Нормальное и патологическое старение. Причины и перспективы постарения населения. Средства и методы профилактики преждевременного старения. Медико-социальное обслуживание пожилых и престарелых в РФ. Возрастные изменения в различных системах организм. Инволюция двигательных способностей у лиц пожилого возраста. Организация, цели и задачи оздоровительной физической культуры с лицами пожилого возраста. Основы построения оздоровительной тренировки с людьми пожилого возраста. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий оздоровительной физической культурой с людьми пожилого возраста. Дневник самоконтроля. Оценка физического состояния лиц пожилого возраста. Тестирование уровня двигательных способностей пожилых людей. Медико-биологические и организационно-методические основы занятий оздоровительной физической культурой с людьми пожилого возраста. Методы оценки состояния опорно-двигательного аппарата, профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями. Особенности регулирования физических и психических нагрузок в пожилом возрасте. Средства оздоровительной физической культуры для пожилых людей. Проблема их выбора. Особенности методики занятий оздоровительной физической культурой с женщинами пожилого возраста. Тенденции развития оздоровительной работы с людьми пожилого возраста в России.
3	3	Оздоровительная физическая культура с лицами, имеющими ОВЗ	Физическая активность при ожирении. Физическая активность при сахарном диабете. Физическая активность при артериальной гипертонии. Физическая активность при хронической сердечной недостаточности. Физическая активность при хронической обструктивной болезни легких. Физическая активность при артритах и артрозах. Частные методики ЛФК при этих заболеваниях. Общие рекомендации по бытовой двигательной

			активности. Неконтролируемые физические тренировки (в домашних условиях).

2.2. Перечень лабораторных работ
Не предусмотрены

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

Самостоятельная работа осуществляется в объеме 74 часов.
Видами СРС являются:
Подготовка к практическим занятиям.
Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы.
Работа со справочными материалами.
Выполнение индивидуальных домашних заданий.
Подготовка к зачету.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

(*см. Фонд оценочных средств*)

4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине не используется.

5. **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

5.1. Основная литература

№п/п	**Автор, название, место издания и издательство, год**
1	Асташина, М.П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебное пособие / М.П. Асташина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 189 с. : ил.; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043 (29.08.2020)
2	Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372 (дата обращения: 29.08.2020). – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст: электронный.
3	Соколова, В.Ф. Теория и практика реабилитации граждан пожилого возраста: учебное пособие / В.Ф. Соколова, Е.А. Берецкая ; Российская академия образования, Московский психолого-социальный институт. - 2-е изд., стер. - Москва : Издательство «Флинта», 2017. - 198 с.: табл. - Библиогр.: с. 132-140. - ISBN 978-5-9765-1128-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115130 (13.08.2020).

5.2 Дополнительная литература

№п/п	**Автор, название, место издания и издательство, год**
1	Алаева, Л.С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие : [16+] / Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 88 с. : табл., граф., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573562 (дата обращения: 29.08.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-121-9. – Текст : электронный.
2	Башта, Л.Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации : учебное пособие / Л.Ю. Башта ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастки и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 132 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406 (дата обращения: 29.08.2020). – Текст : электронный.
3	Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. : КноРус, 2012. - 240 с.
4	Ромашин, Олег Васильевич. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека [Текст] : учебное пособие / О. В. Ромашин. - М. : Советский спорт, 2009. - 100 с
5	Пушкина, В.Н. Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры : учебно-методическое пособие / В.Н. Пушкина, И.В. Мищенко, А.Н. Зелянина ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. - Архангельск : САФУ, 2014. - 468 с. : табл., схем., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-261-01012-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: 1http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436399 (04.08.2020).

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

BOOK.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: http://www.book.ru (дата обращения: (15.09. 208).20

2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: https://dlib.eastview.coni (дата обращения: 15.09.2020).

3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current (дата обращения: (15.09. 2020).

4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: http://znanium.com (дата

обращения: 15.03.2020).

5. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа:http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3 (дата обращения: 15.09.2020).

6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red (дата обращения: 15.09.2020).

7. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: http://diss.rsl.ru (дата обращения: 15.09.2020).

9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным

текстам по паролю. - Режим доступа: https://www.biblio-onJine.ru (дата обращения: 20.09.2020).

10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа http://e.lanbook.com (дата обращения: 20.09.2020).

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: http://elibrarv.ru/defaultx.asp, свободный (дата обращения: 15.09.2020).

2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: https://cvberleninka.ru/? свободный (дата обращения: 15.09.2020).

3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm, свободный (дата обращения: 15.09.2020).

4. Prezentacya.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: http://prezentacva.ru. свободный (дата обращения: 15.09.2020).

5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: https://infourok.ru/bibIioteka. свободный (дата обращения: 15.08.2020).

6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: http://window.edu.ru, свободный (дата обращения: 15.09.2020).

7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: http://www.school.edu.ru. свободный (дата обращения: 15. 09.2020).

8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа:

http://www.gumer.info/bibliotek Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp, свободный (дата обращения: 15. 09.2020).
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: http://fcior.edu.ru. свободный (дата обращения: 15. 09.2020).

5.5. Периодические издания

1. Психолого-педагогический поиск [Текст] : научно-методический журнал / учредитель : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Рязанский государственный университет имени С. А. Есенина». – 2004, январь - . – Рязань, 2016 - . – Ежекварт. – ISSN 2075-3500 ; То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/11.
2. Спорт в школе [Текст] : методический журнал для учителей физкультуры и тренеров / учредитель : ООО «Издательский дом «Первое сентября». – 1995 - . – Москва : Первое сентября, 2016 - . – Ежемес.
3. Теория и практика физической культуры [Текст] : ежемесячный научно-теоретический журнал / изд. : Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры». – 1925 - . – Москва, 2016 - . – Ежемес. – ISSN 0040-3601.
4. Физическая культура в школе [Текст] : научно-методический журнал / [учредитель : Министерство просвещения РСФСР]. – 1958, январь - . – Москва : Школьная Пресса, 2016 - . – 8 раз в год. – ISSN 0130-5581.
5. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Текст] : научно-методический журнал / учредитель : [Российская Академия Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)]. – 1996 - . – Москва, 2016 - . – 6 раз в год. – ISSN 1817-4779.
6. Физическое образование в вузах [Текст] : [научный журнал] / учредители : Министерство образования и науки Российской Федерации, Московское физическое общество, Международная ассоциация разработчиков и производителей учебной техники. – 1995 - . – Москва, 2016 - . – Ежекварт. – ISSN 1609-3143.
7. Физкультура и спорт [Текст] : ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель : ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт». – 1922, май - . – Москва, 2016 - . – Ежемес.
8. Журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта» http://lesgaft-notes.spb.ru/ (28.08.2020)

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ

6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий: стандартно оборудованные лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций – видеопроектор, экран настенный.

6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся: видеопроектор, ноутбук, переносной экран. В компьютерных

классах установлены средства MS Office: Word, Excel, Power Point и др.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично фиксировать основные положения, выводы, обобщения; помечать важные мысли, выдеблять термины. Проверка терминов, понятий с помощью словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности. Пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостолятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.Уделить внимание следующим понятиям:
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.). прослушивание аудио- и видиозаписей по заданной теме, выполнение практических заданий по подготовке к сдаче технических нормативов и др.
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам, написание конспекта части урока по заданию преподавателя.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

8. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Название ПО	№ лицензии
Операционная система WindowsPro	Договор №65/2019 от 02.10.2019
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020г.
Офисное приложение Libre Office	Свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	Свободно распространяемое ПО
Браузер изображений Fast Stone ImageViewer	Свободно распространяемое ПО
PDF ридер Foxit Reader	Свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer	Свободно распространяемое ПО
Запись дисков Image Burn	Свободно распространяемое ПО

DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in	Свободно распространяемое ПО

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

Утверждаю:
Декан факультета физической культуры и спорта
Доцент П.В. Левин
« 31» августа 2020 г.

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля) «ТЕОРИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С РАЗЛИЧНЫМИ СЛОЯМИ НАСЕЛЕНИЯ»

Направление подготовки: 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) : Профессионально-педагогическая деятельность в сфере физической культуры и спорта

Квалификация магистр

Форма обучения: очная

Рязань 2020

1. Цель освоения дисциплины «Теория и организация оздоровительной работы с различными слоями населения» является развитие у обучающихся личностных качеств, формирование общепрофессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению подготовки, позволяющих выпускнику успешно работать в сфере физической культуры и спорта и быть устойчивым на рынке труда.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Теория и организация оздоровительной работы с различными слоями населения» Б1.В.ДВ.03.02 относится к дисциплинами (модулю) по выбору (ДВ.3) части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1.

Дисциплина изучается на 3 курсе (5 семестре).

3. Трудоемкость дисциплины: 3 зачетных единицы, 108 академических часов.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы и индикаторами достижения компетенций:

УК-1.1 *знать* - роль физической активности для различных слоев населения в сохранении и укреплении здоровья; -организационно-методические аспекты консультирования по вопросам повышения физической активности; *уметь* - осуществлять консультирование по вопросам повышения физической активности; - обеспечивать дифференцированный подход к выбору вида физической активности в зависимости от группы здоровья (группы физической активности); *владеть (навыками)* - навыками пропаганды основ здорового образа жизни среди различных групп населения, в том числе среди лиц пожилого возраста, в целях повышения двигательной активности.

УК 1.2 – *знать* - основные параметры физической активности и физической работоспособности; - разные виды физической активности; - организацию, цели и задачи работы по повышению физической активности у различных категорий населения в зависимости от группы здоровья. *уметь* - разрабатывать рекомендации по повышению ежедневной физической активности; - применять различные методы обучения двигательным действиям при работе с людьми, имеющими проблемы в развитии и отклонения в состоянии здоровья, - проводить занятия оздоровительной физической культурой с лицами, имеющими ОВЗ; *владеть (навыками)* - методами измерения (оценки) интенсивности физической активности, физического состояния и физической работоспособности;-составлять и выполнять комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма.

УК 1.3 - *знать* - теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры; -средства оздоровительной физической культуры; -основы физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья. *уметь* -

применять различные виды физической активности при организации оздоровительной работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья; - проводить оценку физического, психологического и функционального состояния занимающихся; - выполнять комплексы упражнений оздоровительной направленности, правильно дозировать физические нагрузки; *владеть (навыками)* - навыками тестирования уровня двигательных способностей пожилых людей и лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья (ОВЗ); - навыками контроля в процессе занятий оздоровительной физической культурой; - методиками проведения оздоровительной тренировки с пожилыми и лицами, имеющими ОВЗ с использованием средств ЛФК и АФК.

5. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения

Зачет (5 семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.