

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

---

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»  
Декан ФФКЕП В.А. Рябов  
«20» марта 2024г.

**Рабочая программа дисциплины**

**К.М.04.15 Возрастные основы физкультурно-спортивной деятельности**

*Код, название дисциплины*

Направление подготовки

**49.03.01 Физическая культура**

*Код, название направления*

Направленность (профиль) подготовки

**Инструктор-методист по физической культуре и спорту**

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника  
**бакалавр**

Форма обучения  
**очная**

Год набора **2023**

Новокузнецк 2024

## Содержание

1. Цель дисциплины. ....	3
Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки .....	3
Место дисциплины.....	4
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. ....	4
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины. ....	5
3.1 Учебно-тематический план .....	5
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы .....	5
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. ....	6
5.1. Учебная литература .....	7
5.2 Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины. ....	8
5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. ....	8
6. Иные сведения и (или) материалы. ....	8
6.1 Примерные темы письменных учебных работ.....	8
6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации ..	8

## 1. Цель дисциплины.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформирована компетенция основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: ПК-1, ПК-2.

## Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки

Таблица 1 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ПК-1. Способен использовать педагогически обоснованные формы, средства и методы организации физкультурно-спортивной деятельности.	ПК-1.1. Знает теоретические основы построения учебно-тренировочного процесса. ПК-1.2. Способен ориентироваться в современных концепциях, формирующих медико-биологическую и психолого-физиологическую основу физической культуры и спортивной тренировки. ПК-1.3. Способен применять полученные знания при разработке программы учебно-тренировочного процесса.	Знает: – понятийный аппарат теории и методики физического воспитания; – методику развития физических качеств; – технологию обучения двигательным действиям; – особенности построения учебно-тренировочного процесса с занимающимися различных возрастных групп. Умеет: – разрабатывать и применять программное обеспечение учебно-тренировочного процесса; – использовать достижения науки для обоснования выбранных методов и режимов физического воспитания и спортивной тренировки; – подобрать методику развития физических качеств с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; – использовать различные технологии обучения двигательным действиям. Владеет: – основными приемами обучения двигательным действиям и развития физических качеств; – умением разрабатывать программы учебно-тренировочного процесса; – навыками объективной комплексной характеристики и прогноза спортивных достижений обучающихся.
ПК-2. Способен разрабатывать программы и проводить учебно-тренировочные занятия для лиц с ограниченными возможностями здоровья.	ПК-2.1. Обеспечивает организацию учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. ПК-2.2. Формирует навыки соревновательной деятельности в соответствии с этапом и программами	Знает: – технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств, здоровьесберегающие и рекреационно-оздоровительные технологии. Умеет: – рационально использовать систему средств, методов и методических приемов для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач в учебном и тренировочном процессе. Владеет:

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
	спортивной подготовки с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.	– методиками формирования двигательных умений, технических и тактических навыков, развития физических качеств и совершенствования двигательных способностей обучающихся.

## Место дисциплины

Дисциплина включена в модуль «Планирование, организация и контроль тренировочного и образовательного процесса» ОПОП ВО, часть, формируемая участниками образовательных отношений. Дисциплина осваивается на 4 курсе в 7 семестре.

## 2. Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 2 – Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов
1.Общая трудоёмкость дисциплины	108
2.Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	28
Аудиторная работа (всего):	28
в том числе:	
лекции	10
практические занятия, семинары	18
практикумы	
лабораторные работы	
в интерактивной форме	
в электронной форме	
Внеаудиторная работа (всего):	
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем	
подготовка курсовой работы/контактная работа	
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)	
творческая работа (эссе)	
3.Самостоятельная работа обучающихся (всего)	80
4. Промежуточная аттестация обучающегося	семестр 7 – зачет

### 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

#### 3.1 Учебно-тематический план

Таблица 3 – Учебно-тематический план очной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)			Формы <sup>1</sup> текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		
1.	Особенности физкультурно-спортивной работы с детьми дошкольного возраста	28	2	6	20	УО, ПР
2.	Специфика физкультурно-спортивной работы со школьниками и молодежью.	30	4	6	20	УО, ПР
3.	Физкультурно-оздоровительная работа с лицами зрелого возраста	26	2	4	20	УО, ПР
4.	Организационно-управленческие основы физкультурно-спортивной деятельности.	24	2	2	20	
	Промежуточная аттестация					УО-3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>80</b>	

#### 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 4 – Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.	Особенности физкультурно-спортивной работы с детьми дошкольного возраста	Возрастные особенности детей дошкольного возраста. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня дошкольного образовательного учреждения .
2.	Специфика физкультурно-спортивной работы со школьниками и молодежью.	Возрастные особенности детей школьного возраста. Специфика физкультурно-спортивной работы в режиме учебного дня школы. Организация внеурочных форм занятий физической культурой с учащимися общеобразовательных школ. Физиологические особенности урока физической культуры в школе. Физиологическое обоснование нормирования физических нагрузок для детей школьного возраста. Возрастные особенности лиц юношеского возраста. Методические основы физического воспитания учащейся молодежи
3.	Физкультурно-оздоровительная работа с лицами зрелого возраста	Возрастные особенности людей зрелого возраста. Старение, продолжительность жизни, адаптивные реакции и реактивность организма Содержание занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой с лицами пожилого возраста. Направленность оздоровительно-рекреативной физической культуры лиц зрелого возраста . Организация физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого возраста.

<sup>1</sup> УО – устный опрос, УО-1 – собеседование, УО-3 – зачет, УО-4 – экзамен, ПР – письменная работа, ПР-1 – тест, ПР-2 – контрольная работа, ПР-3 – эссе, ПР-4 – реферат, ПР-5 – курсовая работа, ПР-7 – отчет по НИРС, ИЗ – индивидуальное задание; ТС-3 – комплексные ситуационные задачи.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
4.	Организационно-управленческие основы физкультурно-спортивной деятельности.	Содержание и организация физкультурно-спортивной деятельности комитетов территориального общественного самоуправления. Организация спортивно-массовых мероприятий с населением по месту жительства
<i>Содержание практических занятий</i>		
1.	Особенности физкультурно-спортивной работы с детьми дошкольного возраста	Физиологические особенности организма детей дошкольного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам: развитие центральной нервной системы, высшей нервной деятельности и сенсорных систем, физическое развитие и опорно-двигательная система, особенности кровообращения и дыхания, обмена веществ и энергии. Специфика организации активного отдыха дошкольников.
2.	Специфика физкультурно-спортивной работы со школьниками и молодежью.	Изменение функций организма школьников на уроке физической культуры. Влияние занятий физической культурой на физическое, функциональное развитие, работоспособность школьников и состояние их здоровья. Физиолого-педагогический контроль за занятиями физической культурой и физиологические критерии восстановления организма школьников. Особенности организации занятий физической культурой студентов в учебных заведениях
3.	Физкультурно-оздоровительная работа с лицами зрелого возраста	Физиологические особенности организма людей зрелого и пожилого возраста и их адаптация к физическим нагрузкам. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата, вегетативных и сенсорных систем, регуляторных систем. Особенности переработки информации у спортсменов разного возраста. Методические особенности занятий физической культурой с пожилыми людьми.
4.	Организационно-управленческие основы физкультурно-спортивной деятельности.	Физическая культура на производстве. Физическая культура непосредственно в рамках трудового процесса. Физическая культура вне рамок трудовой деятельности
Промежуточная аттестация – зачет		

#### **4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.**

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 5.

Таблица 5 – Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам.

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
<i>Текущая учебная работа в семестре</i>				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	80	Лекционные занятия (5 занятий)	2 балла – посещение одного лекционного занятия. 3 балла – посещение и конспектирование одного лекционного занятия.	10-15
		Практические занятия (9 занятий)	2 балла – посещение одного практического занятия и выполнение работы на 51-65%	18-27

			3 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 66-100%	
		Устный опрос (7 тем)	За одну тему: 1 балл – наличие существенных пробелов в знании основного материала по разделу. 2 балла – знание материала по разделу, основанное на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; аргументированные ответы на поставленные вопросы.	7-14
		Письменные работы (6 работ)	За одну работу: 1 балл – правильно выполнено до 65% заданий 4 балла – правильно выполнено 86 - 100% заданий	6-24
<b>Итого по текущей работе в семестре:</b>				<b>41 - 80</b>
<b><i>Промежуточная аттестация</i></b>				
Промежуточная аттестация (зачет)	20	Вопрос	5 баллов (пороговое значение) 10 баллов (максимальное значение)	5-10
		Решение практикоориентированного задания.	5 баллов (пороговое значение) 10 баллов (максимальное значение)	5-10
<b>Итого по промежуточной аттестации:</b>				<b>10-20</b>
<b>Суммарная оценка по дисциплине:</b>				<b>51-100</b>

## 5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

### 5.1. Учебная литература

#### *Основная учебная литература:*

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 : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 189 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043> (дата обращения: 28.06.2022). – Текст : электронный.

#### *Дополнительная учебная литература:*

1. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учеб. пособие / Л. А. Боярская ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с. – ISBN 978-5-7996-2157-5

2. Организация спортивно-массовой работы по месту жительства: учеб.-метод. пособие / Т.И. Авилова, О.А. Брейкина, О.В. Василенко и др. ; под общ. ред. А.В. Воронкова. - Белгород : ИПК НИУ «БелГУ», 2012. – 156 с

## 5.2 Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ:

1.	<b>225</b> Учебная аудитория для проведения: – занятий лекционного типа; – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. <b>Специализированная (учебная) мебель:</b> доска меловая, столы, стулья. <b>Оборудование:</b> стационарное - экран; переносное - ноутбук, проектор. <b>Учебно-наглядные пособия.</b> <b>Используемое программное обеспечение:</b> MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). <b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</b>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
2.	<b>106</b> Помещение для самостоятельной работы, студентов: <b>Специализированная (учебная) мебель:</b> столы, стулья, доска меловая. <b>Оборудование:</b> компьютеры (4 шт). <b>Учебно-наглядные пособия.</b> <b>Используемое программное обеспечение:</b> MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). <b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</b>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

## 5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:

1. Спортивная Россия. Открытая платформа: <http://www.infosport.ru/>

### 6. Иные сведения и (или) материалы.

#### 6.1 Примерные темы письменных учебных работ

1. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий.
2. Характеристика объектов спорта.
3. Виды, характер спортивных сооружений, их классификация и использование.
4. Виды, цели и задачи физкультурно-спортивных мероприятий.
5. Характеристика спонсорства спортивных мероприятий.
6. Характеристика организации физкультурно-спортивной работы в дошкольных учреждениях.
7. Организация физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе.

#### 6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

1. Виды и способы проведения соревнований
2. Материально-техническое обеспечение подготовки и соревнований

3. Методика составления положения о комплексном спортивном мероприятии Оздоровительные системы физических упражнений в физическом воспитании
4. Методика составления положения по виду спорта: основные разделы и Содержание учебного материала
5. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
6. Организационно-управленческие аспекты проведения спортивного мероприятия
7. Планирование и учет работы в ДЮСШ. Основные критерии оценки труда тренерско-преподавательского состава ДЮСШ
8. Правовые основы деятельности по физической культуре в образовательных учреждениях
9. Роль массового спорта в формировании основных качеств и свойств личности
10. Система спортивно-массовой работы в ДОУ
11. Спортивный инвентарь и оборудование мест спортивной подготовки и соревнований
12. Структура современного спортивного движения в мире. Общедоступный спорт, спорт высших достижений. Их различия, разновидности и особенности
13. Структура управления физической культурой и спортом в Российской Федерации на федеральном уровне
14. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность
15. Физкультурные досуги и праздники в ДОУ и ООУ, особенности содержания и организации.

Составитель: \_\_\_\_\_ Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС, к.п.н., доцент