Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК,  и.о. проректора по учебной работе  к. пед. н., доцент А.С. Солнцева  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «21» июня 2022 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА РАЗЛИЧНЫХ КОНТИНГЕНТОВ НАСЕЛЕНИЯ**

Б1. В.03

**Направление подготовки**49.03.01 Физическая культура

ОПОП:***Оздоровительные виды аэробики и гимнастики***

**Квалификация выпускника - бакалавр**

**Форма обучения: очная**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Очная/заочная СОГЛАСОВАНО  Декан социально-педагогического факультета  к.пед.н., доцент ДерючеваВ.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «21» июня 2022 г. |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры  (протокол № 9 от 09.06.2022 г.)  Заведующий кафедрой,  профессор, д.пед.н.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ К.С. Дунаев |

Малаховка, 2022

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19 сентября 2017 г., № 940 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16 октября 2017 г., регистрационный номер № 48566).

**Составители:**

Шагова Ольга Вячеславовна

ст. преподаватель кафедры ТиМФКС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

Шнайдер В.Х., к.пед.н., профессор кафедры ТиМФКС\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Лепешкина С.В., к.пед.н., доцент кафедры ТиМФКС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ССЫЛКИ НА ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В РАЗРАБОТКЕ РПД ДИСЦИПЛИНЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СТАНДАРТЫ (В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС ВО 49.03.01):**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | | **Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ** | | | **Аббрев. исп. в РПД** | | |
| **01 Образование и наука** | | | | | | | | |
| 01.001 | | "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" (с изменениями и дополнениями) | | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н *(с изменениями и дополнениями от: 25 декабря 2014 г., 5 августа 2016 г.)* | | | **П** | |
| 01.003 | | "Педагог дополнительного образования детей и взрослых | | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. N 652н | | | **ПДО** | |
| **5 Физическая культура и спорт** | | | | | | | | |
| 5.005 | «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» | | | | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля2022 г. N 237н | | | **СИМР** |

***1. Цели и задачидисциплины***

Целью освоения дисциплины является: формирование и совершенствование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной работы выпускника вуза в различных областях профессиональной деятельности.

Основными задачами изучения дисциплины являются подготовка будущих бакалавров к:

- педагогической деятельности во всех типах образовательных учреждений, в организациях, на предприятиях различной формы собственности;

- подготовке и проведению физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в организациях различного типа

- организационно-методическому обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением

1. **2. изучение дисциплины НАПРАВЛЕНО НА формирование следующих компетенций:**

|  |  |
| --- | --- |
| **УК 2** | Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений |
| **ПК 1** | Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, морфофункциональных особенностей и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста |
| **ПК 6** | Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа |
| **ПК 7** | Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением |

**Результаты освоения программы ДИСЦИПЛИНЫ:**

|  |  |
| --- | --- |
| В результате прохождения практики студент должен: | Компетенции |
| ***Знать*** | |
| -преподаваемый предмет в пределах ФГОС иООП, содержание правовых документов образования | **УК 2** |
| -морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;  - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;  - основы развития физических качеств;  - основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;  - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;  - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;  - основные и дополнительные формы занятий;  - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего образования; | **ПК 1** |
| - Методику проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера  - Содержание документов планирования физкультурно-оздоровительных занятий и спортивно-массовые мероприятий  - Передовой опыт организации физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;  - Основные направления досуговой деятельности, особенности организации и проведения массовых досуговых мероприятий; | **ПК 6** |
| -Методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации, включая современные методы и инновационные технологии  -Локальные нормативные акты, регламентирующие организацию образовательного процесса,  -Разработку программно-методического обеспечения, ведение и порядок доступа к учебной и иной документации, в том числе документации, содержащей персональные данные | **ПК 7** |
| ***Уметь*** | |
| **-** ставить различные виды учебных задач и организовывать их решения в образовательных учреждениях разного уровня | **УК 2** |
| - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;  - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;  - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры;  - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;  - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; | **ПК 1** |
| Планировать мероприятия активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме учебного и внеучебного времени образовательной организации  - Разрабатывать планы-конспекты оздоровительных занятий  - Использовать существующие методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера  - Планировать, организовывать и проводить досуговые мероприятия с учетом возрастных особенностей обучающихся | **ПК 6** |
| - изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы | **ПК 7** |
| ***Иметь навыки или опыт деятельности:*** |  |
| **-**организации учебной деятельности и проведения учебных занятий | **УК 2** |
| - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;  - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;  - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);  - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. | **ПК 1** |
| - определения целей и задач программы мероприятий активного отдыха обучающихся, занимающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации  - планирования и проведения спортивно - массовых мероприятий  - планировать массовые досуговые мероприятия  - разрабатывать сценарии досуговых мероприятий, в том числе конкурсов, олимпиад, соревнований, выставок  - проводить массовые досуговые мероприятия  - составления плана физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера  - составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера  - подведения итогов проведения спортивно-оздоровительного мероприятия, составление отчета о проведении мероприятия по утвержденной форме | **ПК 6** |
| - оценки методического обеспечения результатов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации | **ПК 7** |

**3. Место дисциплины в структуре ОП.**

Дисциплина «Физическая культура различных контингентов населения» является дисциплиной по выбору вариативной части в структуре ОП.

Пререквизитом для данной дисциплины являются: «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика спорта», «Методика преподавания физической культуры в образовательных организациях», «Педагогическая практика», «Элективные курсы по физической культуре и спорту», «Базовые виды двигательной деятельности: Легкая атлетика, Плавание, Лыжный спорт, Атлетизм и спортивные тренажеры, Туризм, Стрелковый спорт», «Технологии физкультурно-спортивной деятельности», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Научно-методическая деятельность», «Специальная педагогика», «Специальная психология».

Дисциплинаизучаетсяв5семестрепоочнойформе. Объемдисциплинысоставляет72 часа.

Форма промежуточной аттестации – **зачет**.

**4. Объемдисциплиныивидыучебнойработы**

*очная форма обучения*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры |
| V |
| **Аудиторные занятия (всего)**  (*контактная работа обучающихся с преподавателем*) | | **20** | **20** |
| В том числе: | | | |
| Лекции (Л) | | - | - |
| Семинары (С) | | 20 | 20 |
| **Самостоятельная работа (всего)** | | **52** | **52** |
| **Вид промежуточной аттестации:** | | зачет | **+** |
| **Общая**  **трудоемкость:** | часы | **72** | **72** |
| зачетные единицы | **2** | **2** |

**5. Содержание дисциплины:**

**5.1.Содержаниеразделовдисциплины**

*очная форма обучения*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела | Коды компетенций | Формы контроля |
| 1 | Возрастная педагогика физического воспитания, ее место и значение в деятельности преподавателя физической культуры | Связь изучаемой дисциплины с Теорией физической культуры, основами спортивной тренировки, педагогикой, анатомией, физиологией, психологией, биомеханикой. Основная проблема курса. | УК-2 | Круглый стол |
| 2 | Особенности развития моторики и физическое воспитание детей грудного возраста | Актуальность освоения современных знаний о физическом, психическом развитии младенца и становлении его моторики на этапе грудного возраста. Основные этапы развития головного мозга и их взаимосвязь с жизненно необходимыми функциями человека. Организация физического воспитания и уход за детьми.Организация и содержание физического воспитания детей грудного возраста. | УК-2 | Устный опрос |
| 3 | Составление примерного комплекса упражнений и массажа для детей от 1,5 до 3 месяцев, 3-6 месяцев, 6-9 месяцев и 9-12 месяцев | Режим двигательной активности детей грудного возраста;  Санитарно-гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями (гимнастикой, плаванием) с детьми грудного возраста | ПК –1  ПК - 6 | Практическое занятие |
| 4 | Особенности методики занятий плаванием с детьми грудного возраста | Санитарно-гигиенические требования к занятиям по плаванию  Этапы обучения | ПК – 1  ПК - 6 | Устный опрос |
| 5 | Особенности развития моторики и физическое воспитание детей раннего возраста. | Морфофункциональные особенности развития детей раннего возраста. Содержание образования по физической культуре детей раннего возраста. Условия проведения занятий с детьми раннего возраста. Формы проведения занятий с детьми раннего возраста. Методика обучения двигательным действиям детей раннего возраста. | УК - 2  ПК – 1  ПК - 6 | Устный опрос |
| 6 | Развитие двигательных функций детей 3-7 лет. | Становление навыков основных движений (ходьба, бег, метания, прыжки). Особенности развития физических качеств у детей дошкольного возраста. Динамика двигательной активности детей 3-7 лет. Пути оптимизации формирования двигательной функции детей дошкольного возраста. Педагогические условия формирования двигательных навыков у детей 3-7 лет. Педагогические воздействия на развитие физических качеств дошкольников. Оптимизация режима двигательной активности детей 3-7 лет. | ПК – 1  ПК -6 | Устный опрос |
| 7 | Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста | Возрастная периодизация детей дошкольного возраста.  Особенности методики занятий физическими упражнениями.  Направленное воздействие на развитие ловкости, быстроты, силы, обшей выносливости.  Формы занятий физическими упражнениями.  Самостоятельная двигательная деятельность детей | УК - 2  ПК – 1  ПК-6,ПК-7 | Практическое занятие |
| 8 | Физическое развитие и физическая подготовленность детей дошкольного возраста. Составление конспекта занятия с дошкольниками 5-7 лет в дошкольной образовательной организации. Организация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ | Характеристика программ по физическому воспитанию в дошкольном учреждении;  Методы обучения двигательным действиям детей дошкольного возраста: методы слухового восприятия; методы зрительного восприятия; методы двигательного восприятия;  Составление конспекта занятий. Составление сценария праздника/досуга, Дня здоровья. Оценка уровня физического развития и физической подготовленности | ПК – 1  ПК-6,ПК-7 | Практическое занятие |
| 9 | Особенности методики занятий физическими упражнениями с людьми пожилого возраста. | Основные направления спортивной подготовки и физкультурных занятий (утренняя зарядка, дозированная ходьба, бег). Различные средства обогащения физической активности (лыжные прогулки, тур. походы, плавание, велосипедные прогулки за город, занятия греблей, игра в теннис). Группы «Здоровья» и ОФП. Динамика нагрузок. Особенности методики занятий физической культурой с лицами пожилого возраста. Формы контроля и самоконтроля. Значение личности педагога в работе со взрослыми людьми. | УК – 2  ПК – 1  ПК-6,7 | Реферат |

**5.2. Междисциплинарные связи с последующими дисциплинами**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование дисциплин | | №№ разделов данной дисциплины, необходимых для изучения последующих дисциплин | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | Профессионально-ориентированная практика | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3. | Государственная итоговая аттестация |  |  |  |  | + | + | + | + | + |

**5.3. Разделы дисциплин и виды занятий**

*очная форма обучения*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | Всего часов |
| ПЗ  (семинары) | СРС |
| 1 | Возрастная педагогика физического воспитания, ее место и значение в деятельности преподавателя физической культуры | 2 | 4 | 6 |
| 2 | Особенности развития моторики и физическое воспитание детей грудного возраста | 2 | 6 | 8 |
| 3 | Составление примерного комплекса упражнений и массажа для детей от 1,5 до 3 месяцев, 3-6 месяцев, 6-9 месяцев и 9-12 месяцев | 2 | 6 | 8 |
| 4 | Особенности методики занятий плаванием с детьми грудного возраста | 2 | 6 | 8 |
| 5 | Особенности развития моторики и физическое воспитание детей раннего возраста. | 2 | 6 | 8 |
| 6 | Развитие двигательных функций детей 3-7 лет. | 2 | 6 | 8 |
| 7 | Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста | 2 | 6 | 8 |
| 8 | Физическое развитие и физическая подготовленность детей дошкольного возраста. Составление конспекта занятия с дошкольниками 5-7 лет в дошкольной образовательной организации. Организация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ | 4 | 6 | 10 |
| 9 | Особенности методики занятий физическими упражнениями с людьми пожилого возраста. | 2 | 6 | 8 |
| **Итого** | | **20** | **52** | **72** |

**5.4 Лекции.**

5.4.1 Лекции не предусмотрены.

**5.5. Практические занятия (семинары).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел дисциплины | Тематика практических занятий | Трудоемкость  (час.) | Формы контроля |
| 1 | Возрастная педагогика физического воспитания, ее место и значение в деятельности преподавателя физической культуры | Связь изучаемой дисциплины с Теорией физической культуры, основами спортивной тренировки, педагогикой, анатомией, физиологией, психологией, биомеханикой. Основная проблема курса. | 2 | Круглый стол |
| 2 | Особенности развития моторики и физическое воспитание детей грудного возраста | Актуальность освоения современных знаний о физическом, психическом развитии младенца и становлении его моторики на этапе грудного возраста. Основные этапы развития головного мозга и их взаимосвязь с жизненно необходимыми функциями человека. Организация физического воспитания и уход за детьми.Организация и содержание физического воспитания детей грудного возраста. | 2 | Устный опрос |
| 3 | Составление примерного комплекса упражнений и массажа для детей от 1,5 до 3 месяцев, 3-6 месяцев, 6-9 месяцев и 9-12 месяцев | Режим двигательной активности детей грудного возраста;  Санитарно-гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями (гимнастикой, плаванием) с детьми грудного возраста | 2 | Практическое занятие |
| 4 | Особенности методики занятий плаванием с детьми грудного возраста | Санитарно-гигиенические требования к занятиям по плаванию  Этапы обучения | 2 | Устный опрос |
| 5 | Особенности развития моторики и физическое воспитание детей раннего возраста. | Морфофункциональные особенности развития детей раннего возраста. Содержание образования по физической культуре детей раннего возраста. Условия проведения занятий с детьми раннего возраста. Формы проведения занятий с детьми раннего возраста. Методика обучения двигательным действиям детей раннего возраста. | 2 | Устный опрос |
| 6 | Развитие двигательных функций детей 3-7 лет. | Становление навыков основных движений (ходьба, бег, метания, прыжки). Особенности развития физических качеств у детей дошкольного возраста. Динамика двигательной активности детей 3-7 лет. Пути оптимизации формирования двигательной функции детей дошкольного возраста. Педагогические условия формирования двигательных навыков у детей 3-7 лет. Педагогические воздействия на развитие физических качеств дошкольников. Оптимизация режима двигательной активности детей 3-7 лет.. | 2 | Устный опрос |
| 7 | Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста | Возрастная периодизация детей дошкольного возраста.  Особенности методики занятий физическими упражнениями.  Направленное воздействие на развитие ловкости, быстроты, силы, обшей выносливости.  Формы занятий физическими упражнениями.  Самостоятельная двигательная деятельность детей | 2 | Практическое занятие |
| 8 | Физическое развитие и физическая подготовленность детей дошкольного возраста. Составление конспекта занятия с дошкольниками 5-7 лет в дошкольной образовательной организации. Организация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ | Характеристика программ по физическому воспитанию в дошкольном учреждении;  Методы обучения двигательным действиям детей дошкольного возраста: методы слухового восприятия; методы зрительного восприятия; методы двигательного восприятия;  Составление конспекта занятий. Составление сценария праздника/досуга, Дня здоровья. Оценка уровня физического развития и физической подготовленности | 4 | Практическое занятие |
| 9 | Особенности методики занятий физическими упражнениями с людьми пожилого возраста. | Основные направления спортивной подготовки и физкультурных занятий (утренняя зарядка, дозированная ходьба, бег). Различные средства обогащения физической активности (лыжные прогулки, тур. походы, плавание, велосипедные прогулки за город, занятия греблей, игра в теннис). Группы «Здоровья» и ОФП. Динамика нагрузок. Особенности методики занятий физической культурой с лицами пожилого возраста. Формы контроля и самоконтроля. Значение личности педагога в работе со взрослыми людьми. | 2 | Реферат |
| **ИТОГО** | | | | **20** |

**5.7. Самостоятельнаяработастудента**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел дисциплины | Наименование работ | Трудо-  емкость  (час.) | Формы контроля |
| 1. | Возрастная педагогика физического воспитания, ее место и значение в деятельности преподавателя физической культуры | Взаимосвязь двигательных качеств  - Гетерохронность развития функциональных систем организма человека  - Основные этапы развития функциональных систем детей грудного возраста | 4 | Круглый стол |
| 2. | Особенности развития моторики и физическое воспитание детей грудного возраста | Санитарно-гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями (гимнастикой, плаванием) с детьми грудного возраста  - Содержание психолого-педагогической работы с грудными детьми | 6 | Устный опрос |
| 3. | Составление примерного комплекса упражнений и массажа для детей от 1,5 до 3 месяцев, 3-6 месяцев, 6-9 месяцев и 9-12 месяцев | Режим двигательной активности детей грудного возраста;  - Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями с детьми грудного возраста | 6 | Практическое занятие |
| 4. | Особенности методики занятий плаванием с детьми грудного возраста | Санитарно-гигиенические требования к занятиям по плаванию  -Этапы обучения | 6 | Устный опрос |
| 5. | Особенности развития моторики и физическое воспитание детей раннего возраста. | Классификация физических упражнений в физическом воспитании детей раннего и дошкольного возраста: основные виды движений | 6 | Реферат |
| 6. | Развитие двигательных функций детей 3-7 лет. | Ознакомиться с требованиями СанПиН для проведения занятий Физической культуры в условиях физкультурного зала, на открытой местности, в бассейне  - Классификация подвижных игр. Подбор спортивных упражнений. Элементы спортивных игр | 6 | Устный опрос |
| 7. | Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста | Становление навыков основных движений (ходьба, бег, метания, прыжки). Особенности развития физических качеств у детей дошкольного возраста. Динамика двигательной активности детей 3-7 лет. Пути оптимизации формирования двигательной функции детей дошкольного возраста. | 6 | Практическое занятие |
| 8. | Физическое развитие и физическая подготовленность детей дошкольного возраста. Составление конспекта занятия с дошкольниками 5-7 лет в дошкольной образовательной организации. Организация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ | Особенности методики занятий физическими упражнениями.  Направленное воздействие на развитие ловкости, быстроты, силы, обшей выносливости.  Самостоятельная двигательная деятельность детей  Методические особенности обучения детей основным видам движений; движениям, выполняемым с использованием спортивного инвентаря и оборудования; подвижным играм. Считалочки, подвижные игры и ОРУ со стихотворным текстом. | 6 | Практическое занятие |
| 9 | Особенности методики занятий физическими упражнениями с людьми пожилого возраста. | Применение тренажеров для занятий лиц пожилого возраста;  -Лечебная физическая культура в пожилом возрасте;  -Виды врачебно-педагогического контроля при занятиях оздоровительной направленности с людьми пожилого возраста;  -Рациональное питание как фактор здорового образа жизни;  - Методика дыхательных упражнений, методика закаливания;  -Группы «Здоровья» и ОФП. Динамика нагрузок.  - Возрастные изменения быстроты движений, мышечной силы, выносливости, координации движений, гибкости | 6 | Реферат |
| **ИТОГО** | | | | **52** |

**5.6. Лабораторныйпрактикумне предусмотрен.**

**6. Учебно-методическоеиинформационно-коммуникационноеобеспечениедисциплины.**

**6.1. Основная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** | |
| **библиотека** | **кафедра** |
| 1 | **Айзман, Р. И.** Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для академического бакалавриата / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2017. - 240 с.: ил. - (Бакалавр. Академический курс). - ISBN 978-5-534-04514-7 | 5 | **-** |
| 2 | **Бурякин, Ф. Г.** Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики): учебное пособие / Ф. Г. Бурякин. - М.: Русайнс, 2017. - 367 с. - Библиогр.: с. 359-367. - ISBN 978-5-4365-1947-0: 300.00. | 50 | - |
| 3 | **Виленский, М. Я.** Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - М.: Кнорус, 2018. - 213 с. - (Среднее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 213. - ISBN 978-5-406 | 10 | - |
| 4 | **Контанистов, А. Т.** Физическое воспитание и олимпийское образование в оздоровительном лагере: учебное пособие / А. Т. Контанистов, М. Б. Мусакаев, С. В. Туленков; УралГУФК, СтерлитамакИФК (филиал). - Стерлитамак, 2014. - 102 с. - Библиогр.: с. 101-102. - ISBN 978-5-903334-64-3 | 1 | - |
| 5 | **Масалова, О. Ю.**   Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / О. Ю. Масалова. - М.: КНОРУС, 2012. - 183 с. - Библиогр.: с. 168-170. - ISBN 978-5-406-01030-3: 282.05. | 3 | - |
| 6 | **Лукьянова, Е. В.** Методика рекреативно-оздоровительных занятий с учащимися младших классов со слабой степенью миопии: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е. В. Лукьянова; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка, 2017. - 177 с. - Библиогр.: с. 137-168. | 1 | - |
| 7 | **Сираковская, Я. В.** Основы теории и методики физической культуры: учебное пособие ... для бакалавриата / Я. В. Сираковская, Ф. А. Киселёв; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка, 2017. - 298 с. - Библиогр.: с. 289-295. | 3 | - |
| 8 | **Таран, И. И.** Психология зрелых возрастов: учебное пособие для бакалавров / И. И. Таран, В. В. Смирнова; ВЛГАФК. - Великие Луки, 2014. - 298 с. - Библиогр.: с. 290-298. - ISBN 978-5-350-00287-4 | 1 | - |
| 9 | **Теория и методика физической культуры**: учебник [Текст] / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2007. - 463 с. | 51 | - |
| 10 | **Холодов, Ж. К.**Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд. - М.: Академия, 2012. - 478 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 472-473. - ISBN 978-5-7695-8798-6: 457.00. | 120 | - |
| 11 | **Черемисин, В. П.** Народные игры в системе воспитания детей и подростков: учебно-методическое пособие / В. П. Черемисин, А. Г. Демирчоглян, В. В. Буторин; МГАФК. - Малаховка, 2017. - 136 с. - Библиогр.: с. 134. | 50 | - |
| 12 | **Чеснокова, Л. М.** Народные игры в системе воспитания младших школьников: учебно-методическое пособие / Л. М. Чеснокова, А. В. Лилякова ; МГАФК. - Малаховка, 2018. - 80 с. | 55 | - |

**6.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** | |
| **библиотека** | **кафедра** |
|  | **Актуальные вопросы физической культуры и спорта**: труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта. Т. 20 / КубГУФКСТ; под ред. А. И. Погребного. - Краснодар, 2018. - 184 с.: ил. - Библиогр.: в конце каждой главы. - Т. 20. | 1 | - |
|  | **Защита населения от неблагоприятного влияния окружающей среды через развитие сферы физической культуры и спорта** / Л. А. Калинкин [и др.]; ВНИИФК; Науч.-исслед. ин-т физ. культ, и спорта Респ. Беларусь// Вестник спортивной науки. - 2011. - № 6. - С. 51-56. - Библиогр.: с. 56. | 1 | - |
|  | **Ланда Б. Х.**   О критериях оценки эффективности массовой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности населения / Б. Х. Ланда; Казан. нац. исслед. техн. ун-т им. А. Н. Туполева// Вестник спортивной науки. - 2011. - № 5. - С. 44-45. - Библиогр.: с. 45-46. | 1 | - |
|  | **Михайлов, Н. Г.** Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2017. - 126 с.: ил. - (Университеты России). - Библиогр.: с. 122-123. - ISBN 978-5-534-04499-7 | 35 | - |
|  | **Передельский А. А.**   Физическая культура и спорт в современных условиях: единство и многообразие / А. А. Передельский; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежной политики и туризма// Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 9. - С. 101-104. - Библиогр.: с. 104. | 2 | - |
|  | **Савин, С. В.** Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова. - М.: Перспектива, 2015. - 250 с. - Библиогр.: с. 227-250 | 2 | - |
|  | **Теория и методика физического воспитания:** учебник для институтов физической культуры. Т. 2: Специализированные направления и особенности основных возрастных звеньев системы физического воспитания / под ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. - 2-е изд., испр, и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 256 с.: ил. - 0.82. | 106 | - |
|  | **Физическое воспитание: теория, методика, практика:** учебное пособие для ИФК / Ю. В. Менхин. - 2-е изд., перераб, и доп. - М.: СпортАкадемПресс: Физкультура и спорт, 2006. - 310 с. | 180 | - |
|  | **Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста:** методические рекомендации в 2 ч. Ч. 1 / ВНИИФК. - М.: Советский спорт, 2003. - 208 с. : ил. - ISBN 5-85009-670-1 : 111.72. | 5 | - |
|  | **Шакина, Н. А.** Формирование у студентов физкультурного вуза компетенции пропаганды физической культуры и спорта среди населения: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Н. А. Шакина; СибГУФКиС. - Омск, 2017. - 23 с. - Библиогр.: с. 23. | 1 | - |

**6.3. Литература для самостоятельной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** | |
| **библиотека** | **кафедра** |
| 1 | **Кузнецова, В. Е.** Организация предметной деятельности детей 4-5 лет в развивающей физкультурно-спортивной среде в процессе формирования их личностной физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. Е. Кузнецова; Кубанский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар, 2016. - 25 с. : ил. - Библиогр.: с. 22-25. | 1 | - |
| 2 | **Кузьмичева, Е. В**. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста: учебное пособие для студентов вузов / Е. В. Кузьмичева. - М.: Физическая культура, 2008. - 103 с.: ил. - Библиогр.: с. 95. - ISBN 978-5-97460-105-7 | 1 | - |
| 3 | **Михайлов, Н. Г.** Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2017. - 126 с.: ил. - (Университеты России). - Библиогр.: с. 122-123. - ISBN 978-5-534-04499-7 | 35 | - |
| 4 | **Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография** / С. В. Савин [и др.]; МПГУ. - М., 2017. - 198 с. - Библиогр.: с. в конце каждой главы. - ISBN 978-5-4263-0492-5 | 2 | - |

**6.4. Программное обеспечение.**

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL LibreOffice или одна из лицензионных версий MicrosoftOffice.

**6.5. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы.**

В качестве информационно-справочных систем и современных профессиональных баз данных используются следующие ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> - РГБ (Российская государственная библиотека);

- <http://www.teoriya.ru> - Научный портал Теория.Ру;

- Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>;

- Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru>;

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>;

- Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) lib.mgafk.ru;

- Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>;

- Электронно-библиотечная система издательства "Лань" <https://Ianbook.com>;

- Министерство образования и науки Российской Федерации - <http://минобрнауки.рф>;- Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки - obrnadzor.gov.ru;

- Федеральный портал «Российское образование» / Раздел Учебно-методическая библиотека/- <http://www.edu.ru>;

- Бесплатный офисный пакет- <http://www.libreoffice.org>;

**Федеральные порталы, образовательные ресурсы:**

[Министерство просвещения Российской Федерации](https://edu.gov.ru/)

[Министерство спорта РФ](http://www.minsport.gov.ru/)

**7. Использование современных образовательных технологий.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела | Формы занятий с использованием активных и интерактивных образовательных технологий | Трудо-емкость (час.) |
| 1 | Возрастная педагогика физического воспитания и спорта, ее место и значение в деятельности преподавателя физической культуры | Круглый стол | 2 |
| 3 | Особенности развития моторики и физическое воспитание детей грудного возраста | Дискуссия  Просмотр и обсуждение видео материалов | 2 |
| 4 | Особенности методики занятий плаванием с детьми грудного возраста | Дискуссия  Просмотр и обсуждение видео материалов | 2 |
| **Итого** | | | **6** |

**8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.**

Приступая к изучению материала по дисциплине «Физическая культура различных контингентов населения» необходимо учитывать, что, посещение практических занятий дает возможность приобрести более надежные знания, так как работа с преподавателем дает неоспоримое преимущество: на занятиях всегда можете задать интересующий или уточняющий вопрос и получить исчерпывающий ответ; изложение материала учебной программы сопровождается мультимедийными презентациями и примерами из практической деятельности, что, несомненно, упрощает понимание изучаемой проблемы.

Практические занятия учебной дисциплины ориентированы на приобретение дополнительных знаний и развитие самостоятельной деятельности обучающихся.

Данная дисциплина предполагает различные виды индивидуальной самостоятельной работы: подготовка к устному опросу, дискуссии и обсуждению конкретной проблематики по программе на круглом столе, а также подготовка реферата.

***Методические указания по самостоятельной работе студентов***

Для овладения знаниями и закрепления изученного материала необходимо ознакомиться с информацией, изложенной в рекомендованной основной, дополнительной и литературы, представленной для самостоятельного изучения. Кроме данных литературных источников необходимо использовать материал, представленный в информационно-справочных и поисковых системах и профессиональных базах данных (пункты 7.1, 7.2, 7.3 и 7.5 настоящей программы).

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

9.1. Перечень специализированных аудиторий и компьютерной техники.

*Для проведения лекционных и семинарских занятий:*

*-* поточная аудитория с мультимедийным оборудованием (проектором, экраном, ноутбуком с возможностью выхода в Интернет (лекционные залы №№ 1,2);

**-** учебная аудитория с мультимедийным оборудованием (проектором, экраном, ноутбуком с возможностью выхода в Интернет (№ 421);

**-** учебно-методическая литература: учебники, учебные пособия, научная и специальная литература, периодическая литература в библиотеке и читальном зале МГАФК; методический кабинет академии № 426; кабинет для самостоятельной подготовки студентов № 409.

**10. Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии, организованы занятия на 1 этаже главного здания. Созданы следующие специальные условия:

*10.1.для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*10.2.для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая системаFrontRowtoGo в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*10.3.для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к рабочей программе*

*Физическая культура различных контингентов населения*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол № 6/22 от «21» июня 2022г.

Председатель УМК,

и.о. проректора по учебной работе

к.пед.н., доцент А.С. Солнцева

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**Физическая культура различных контингентов населения**

**Б.1.В.03**

**Направлениеподготовки**49.03.01 –Физическаякультура

**ОПОП: Оздоровительные виды аэробики и гимнастики**

**Квалификация выпускника - бакалавр**

**Форма обучения:**

Очная/заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол№ 9 от 09.06.2022 г.)

Зав. кафедрой, д.пед.н., профессор

К.С. Дунаев\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Малаховка, 2022 год

**Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине**

**«Физическая культура различных контингентов населения»**

Очная форма обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контролируемые разделы дисциплин | Код контролируемой компетенции | ФОС | |
| Виды оценочного средства | Количество вариантов заданий |
| 1 | Возрастная педагогика физического воспитания, ее место и значение в деятельности преподавателя физической культуры | УК -2, | Круглый стол | 4 |
| 2 | Особенности развития моторики и физическое воспитание детей грудного возраста | УК -2, | Устный опрос | 11 |
| 3 | Составление примерного комплекса упражнений и массажа для детей от 1,5 до 3 месяцев, 3-6 месяцев, 6-9 месяцев и 9-12 месяцев | УК -2,  ПК-1, | Практическое занятие | 13 |
| 4 | Особенности методики занятий плаванием с детьми грудного возраста | УК -2,  ПК-1, | Устный опрос | 6 |
| 5 | Особенности развития моторики и физическое воспитание детей раннего возраста. | УК -2,  ПК-1, | Устный опрос | 8 |
| 6 | Развитие двигательных функций детей 3-7 лет. | УК -2,  ПК-1, | Устный опрос | 13 |
| 7 | Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста | УК -2,  ПК-1, ПК-6, ПК-7 | Практическое занятие | 6 |
| 8 | Физическое развитие и физическая подготовленность детей дошкольного возраста. Составление конспекта занятия с дошкольниками 5-7 лет в дошкольной образовательной организации. Организация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ | УК -2,  ПК-1, ПК-6, ПК-7 | Практическое занятие | 4 |
| 9 | Особенности методики занятий физическими упражнениями с людьми пожилого возраста. | УК -2,  ПК-1, ПК-6, ПК-7 | Реферат | 5 |
| Промежуточная аттестация | | УК -2,  ПК-1, ПК-6, ПК-7 | Вопросы к зачету по дисциплине | 20 |

**Составитель:**

О.В. Шагова,

ст. преподаватель кафедры ТиМ ФКиС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта**

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 9 от 09.06.2022 г.)

Зав. кафедрой, д.пед.н., профессор

К.С. Дунаев \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Вопросы к зачету**

**по дисциплине**

**«Физическая культура различных контингентов населения»**

1. Предмет и задачи дисциплины «Физическая культура различных контингентов населения». Связь со смежными науками.
2. Современная схема возрастной периодизации, ее принципы.
3. Два вида акселерации, их характеристика.
4. Основные гипотезы причин акселерации.
5. Биологический и паспортный возраст. Их учет в работе преподавателя физического воспитания и тренера.
6. Особенности развития моторики и физическое воспитание детей грудного возраста
7. Особенности методики занятий плаванием с детьми грудного возраста
8. Детский возраст как важный этап физического совершенствования человека.
9. Формы занятий и контроль в работе с детьми дошкольного возраста.
10. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста
11. Примерные программы по физическому воспитанию дошкольников
12. Физическое развитие и физическая подготовленность дошкольников.
13. Организация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ
14. Особенности написания конспекта занятий в дошкольном образовательном учреждении
15. Содержание программы по физической культуре в дошкольном образовательном учреждении
16. Двигательная активность дошкольников
17. Система нормативных требований в сфере физической культуры и спорта
18. Характер и особенности инволюционных изменений человека.
19. Особенности занятий физической культурой людей пожилого возраста
20. Средства физического воспитания при работе в «Группах здоровья»

**Критерии оценки:**

– **оценка «зачтено»** выставляется студенту, обнаружившему всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные рабочей программой дисциплины, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Составлен полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность знаний, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями. Студент должен продемонстрировать усвоение взаимосвязи основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой̆ профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала;

– **оценка «не зачтено»** выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой̆ заданий. Как правило, оценка «не зачтено» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной̆ деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей̆ дисциплине.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта**

**Вопросы для круглого стола**

**по дисциплине**

**«Физическая культура различных контингентов населения»**

**Раздел 1. Возрастная педагогика физического воспитания и спорта, ее место и значение в деятельности преподавателя физической культуры**

* + - * 1. Раскройте естественнонаучные и психолого-педагогические основы физического воспитания.

1. Механизмы действия физических упражнений на организм ребенка.
2. Охарактеризуйте методы и приемы обучения дошкольников физическим упражнениям.
3. В чем заключаются закономерности физического воспитания.
4. Раскройте основные этапы развития движений.

**Критерии оценки:**

– **оценка «отлично»** выставляется студенту, если раскрыта суть поставленного вопроса и дан развернутый ответ на него, показана совокупность знаний, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями;

– **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если оставлен полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность знаний, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями. Допущены ошибки в определении понятий, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя;

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если он справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой; однако, составлен недостаточно полный, недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос, допущены ошибки в раскрытии понятий;

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта**

**Вопросы для устного опроса**

**по дисциплине**

**«Физическая культура различных контингентов населения»**

**Раздел 2. Особенности развития моторики и физическое воспитание детей грудного возраста**

1.Актуальность освоения современных знаний о физическом, психическом развитии младенца и становлении его моторики на этапе грудного возраста.

2.Основные этапы развития головного мозга и их взаимосвязь с жизненно необходимыми функциями человека

3.Организация физического воспитания и уход за детьми.

4. Охарактеризуйте особенности развития моторики детей первого года жизни.

5.Какие средства физического воспитания используются в работе с детьми первого года жизни

6.Как организовывается работа по физическому воспитанию с детьми раннего возраста.

7.Сформулируйте основные методические требования к отбору упражнений при занятиях с детьми грудного возраста?

8.Какие средства физического воспитания используются в работе с детьми первого года жизни?

9.Что такое рефлекторные упражнения?

10.Приведите примеры рефлекторных упражнений, используемых в комплексах упражнений и массажа для детей грудного возраста.

11.Охарактеризуйте различия в проведении комплексов упражнений и массажа для детей грудного возраста 1,5-3 месяца, 3-6 месяцев, 6-9 месяцев и 9-12 м.

**Раздел 4. Особенности методики занятий плаванием с детьми грудного возраста**

1. 1. Раскройте механизмы действия физических упражнений на организм ребенка.
2. 2.Санитарно-гигиенические требования к занятиям по плаванию
3. 3.Этапы обучения плаванию детей грудного возраста
4. 4.Охарактеризуйте методы и приемы обучения дошкольников физическим упражнениям.
5. 5.Раскройте основные этапы развития движений.
6. 6.Назовите и охарактеризуйте основные этапы обучения детей двигательным действиям.

**Раздел 5.Особенности развития моторики и физическое воспитание детей раннего возраста.**

* + 1. 1.Морфофункциональные особенности развития детей раннего возраста.
    2. 2.Содержание образования по физической культуре детей раннего возраста
    3. 3.Условия проведения занятий с детьми раннего возраста.
    4. 4.Формы проведения занятий с детьми раннего возраста.
    5. 5.Методика обучения двигательным действиям детей раннего возраста

1. 6.Раскройте стадии и закономерности формирования двигательного навыка.
2. 7. Особенности занятий с детьми раннего возраста
3. 8.Назовите подвижные игры, которые можно проводить с детьми раннего возраста

**Раздел 6.Развитие двигательных функций детей 3-7 лет.**

* + - 1. Становление навыков основных движений (ходьба, бег, метания, прыжки).
      2. Особенности развития физических качеств у детей дошкольного возраста.
      3. Охарактеризуйте развитие силовых качеств в дошкольном возрасте
      4. Охарактеризуйте развитие выносливости в дошкольном возрасте
      5. Охарактеризуйте развитие ловкости в дошкольном возрасте
      6. Охарактеризуйте развитие равновесия в дошкольном возрасте
      7. Охарактеризуйте развитие быстроты в дошкольном возрасте
      8. Охарактеризуйте развитие гибкости в дошкольном возрасте
      9. Динамика двигательной активности детей 3-7 лет.
      10. Педагогические условия формирования двигательных навыков у детей 3-7 лет
      11. Педагогические воздействия на развитие физических качеств дошкольников
      12. Назовите и раскройте основные периоды развития психофизических качеств
      13. Дайте сравнительную характеристику двигательным умениям и навыкам

**Критерии оценки:**

– **оценка «отлично»** выставляется студенту, обнаружившему всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Составлен полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность знаний, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями.

– **оценка «хорошо»** выставляется студенту, обнаружившему полное знание программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Составлен полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность знаний, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями. Допущены ошибки в определении понятий, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя;

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если он продемонстрировал знание основного программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учёбы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Однако, составлен недостаточно полный, недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос, допущены ошибки в раскрытии понятий.

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта**

**Вопросыдля практических занятий**

**по дисциплине**

**«Физическая культура различных контингентов населения»**

**Раздел 3. Составление примерного комплекса упражнений и массажа для детей от 1,5 до 3 месяцев, 3-6 месяцев, 6-9 месяцев и 9-12 месяцев**

* + - * 1. Режим двигательной активности детей грудного возраста
        2. Санитарно-гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями (гимнастикой, плаванием) с детьми грудного возраста
        3. Составление примерного комплекса упражнений и массажа для детей от 1,5 до 3 месяцев
        4. Составление примерного комплекса упражнений и массажа для детей 3-6 месяцев
        5. Составление примерного комплекса упражнений и массажа для детей 6-9 месяцев
        6. Составление примерного комплекса упражнений и массажа для детей9-12 месяцев
        7. Охарактеризуйте особенности развития моторики детей первого года жизни
        8. Сформулируйте основные методические требования к отбору упражнений при занятиях с детьми грудного возраста?
        9. Раскройте особенности методики проведения занятий с детьми грудного возраста
  1. 10. Какие средства физического воспитания используются в работе с детьми первого года жизни?

1. 11. Что такое рефлекторные упражнения?
2. 12. Приведите примеры рефлекторных упражнений, используемых в комплексах упражнений и массажа для детей грудного возраста.
3. 13. Охарактеризуйте различия в проведениикомплексов упражнений и массажа для детей грудного возраста 1,5-3 месяца, 3-6 месяцев, 6-9 месяцев и 9-12 м.

**Раздел 7. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста**

1. Сформулируйте основные методические требования к отбору упражнений при занятиях с детьми дошкольного возраста?
2. Назовите известные классификации общеразвивающих упражнений.
3. Раскройте особенности методики проведения занятий с дошкольниками.
4. Направленное воздействие на развитие ловкости, быстроты, силы, обшей выносливости.
5. Формы занятий физическими упражнениями
6. Подвижные игры и элементы спортивных игр

**Раздел 8. Физическое развитие и физическая подготовленность детей дошкольного возраста. Составление конспекта занятия с дошкольниками 5-7 лет в дошкольной образовательной организации. Организация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ**

1. Характеристика программ по физическому воспитанию в дошкольном учреждении
2. Методы обучения двигательным действиям детей дошкольного возраста: методы слухового восприятия; методы зрительного восприятия; методы двигательного восприятия. Стресс и борьба с ним.
3. Составление конспекта занятий. Составление сценария праздника/досуга, Дня здоровья.
4. Оценка уровня физического развития и физической подготовленности

**Критерии оценки:**

– **оценка «отлично»** выставляется студенту, обнаружившему всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Составлен полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность знаний, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями.

– **оценка «хорошо»** выставляется студенту, обнаружившему полное знание программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Составлен полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность знаний, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями. Допущены ошибки в определении понятий, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя;

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если он продемонстрировал знание основного программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учёбы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Однако, составлен недостаточно полный, недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос, допущены ошибки в раскрытии понятий.

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта**

**Темы рефератовпо дисциплине**

**«Физическая культура различных контингентов населения»**

**Раздел 9. Особенности методики занятий физическими упражнениями с людьми пожилого возраста**

1. Особенности организации и методики занятий с людьми пожилого и старшего возраста.
2. Характеристика типичных видов физических упражнений, адекватных возможностям стареющего организма.
3. Методы планирования при занятиях физическими упражнениями с людьми пожилого возраста. Динамика нагрузок
4. Формы контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями с людьми пожилого возраста.
5. Значение личности педагога в работе со взрослыми людьми

**Критерии оценки:**

* **оценка «отлично»** выставляется обучающемуся, если студент имеет самостоятельные суждение по теме и проблематике реферата. Содержание рефератов полностью соответствует его теме. Тема раскрыта полностью и рассмотрена с различных сторон. Студент правильно и развернуто отвечает на дополнительные вопросы. Привлечение новейших источников по теме реферата. Материал студент излагает грамотно, и логично, владеет терминологией и понятийным аппаратом проблемы;
* **оценка «хорошо»** выставляется обучающемуся, если содержание реферата полностью соответствует его теме. Тема раскрыта не полностью, имеются неточности при изложении материала, студент недостаточно хорошо владеет терминологией и понятийным аппаратом проблемы. Имеются ошибки, или затруднения при ответе на дополнительные вопросы. Привлечены новейшие источников по теме реферата. В целом соблюдены требования к материалу реферата, процедуре его подготовки и защиты;
* **оценка «удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если имеются существенные отступления от требований к подготовке и изложению материала реферата. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы.
* **оценка «неудовлетворительно»** выставляется, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, студент не владеет терминологией и понятийным аппаратом, нарушена процедура защиты реферата, материал излагается нелогично.