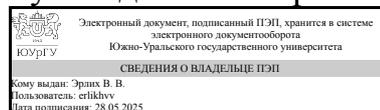


УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



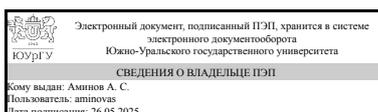
В. В. Эрлих

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.12 Технологии сохранения жизнедеятельности ветеранов спорта
для направления 49.04.01 Физическая культура
уровень Магистратура
форма обучения заочная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

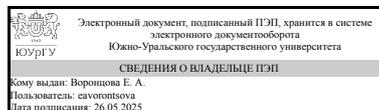
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 944

Зав.кафедрой разработчика,
к.биол.н., доц.



А. С. АМИНОВ

Разработчик программы,
преподаватель



Е. А. Воронцова

1. Цели и задачи дисциплины

Цель - формирование профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешного решения профессиональных задач. Задачи: выявить основные проблемы развития ветеранского спорта и определить пути их решения; сформировать навыки по организации физкультурно-оздоровительных занятий для лиц зрелого возраста; научиться толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия лиц зрелого и пожилого возраста; овладеть навыками решения нестандартных проблем в процессе подготовки лиц зрелого и пожилого возраста; овладеть современными технологиями подготовки спортсменов зрелого и пожилого возраста.

Краткое содержание дисциплины

Основные аспекты развития ветеранского спорта. Социальные и психолого-педагогические аспекты проблемы спорта ветеранов. Медико-биологические аспекты проблемы спорта ветеранов. Аспекты сохранения здоровья в спорте. Зарубежный опыт развития спортивного ветеранского движения. Государственные программы по развитию спорта ветеранов. Физиологические особенности адаптации людей зрелого и пожилого возраста к физическим нагрузкам. Направления развития ветеранского спорта. Организация физкультурно-оздоровительных занятий для лиц зрелого возраста. Система физической подготовки лиц зрелого и пожилого возраста. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние, работоспособность и сохранение здоровья. Методика применения физических упражнений и спорта в зрелом и пожилом возрасте. Принципы построения годичного цикла тренировки спортсменов зрелого возраста. Пропаганда и формирование здорового образа жизни лиц зрелого и пожилого возраста.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОПК-2 Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта	Знает: организацию и проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий регионального и национального масштаба (организацию, этапы, логистику, ответственность, безопасность) Умеет: выявлять и обосновывать преимущества и недостатки различных образовательных методик, в том числе инновационных; объяснять вопросы организации и внедрения новейших методических подходов в области физической культуры и спорта устно и письменно для различных целевых аудиторий специалистов и неспециалистов; организовывать деятельность обучающихся в рамках освоения дисциплины (модуля) по программам профессионального образования с учетом возрастных особенностей, стадий профессионального развития Имеет практический опыт: использования оздоровительных систем и технологий в

	различных вариантах учебных занятий; разработок комплексных долгосрочных программ с использованием физкультурно-оздоровительных технологий для определенной целевой аудитории; проведения периодического и текущего контроля результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки занимающихся
--	--

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	Не предусмотрены

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., 12,25 ч. контактной работы с применением дистанционных образовательных технологий

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах	
		Номер семестра	
		5	
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72	
<i>Аудиторные занятия:</i>	8	8	
Лекции (Л)	2	2	
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	6	6	
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	59,75	59,75	
Подготовка к практическим занятиям, выполнение самостоятельных заданий	43,75	43,75	
Подготовка к зачету	16	16	
Консультации и промежуточная аттестация	4,25	4,25	
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-		зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Основные аспекты развития ветеранского спорта	4	2	2	0
2	Организация физкультурно-оздоровительных занятий	4	0	4	0

	для лиц зрелого возраста				
--	--------------------------	--	--	--	--

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Этапы многолетней подготовки спортсменов. Этап сохранения достижений. Этап поддержания общей тренированности. Социальные, психолого-педагогические и экономические аспекты проблемы спорта ветеранов. Зарубежный опыт развития ветеранского спортивного движения. Направления развития ветеранского спорта в России.	2

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Медико-биологические аспекты проблемы спорта ветеранов. Физиологические особенности адаптации людей зрелого и пожилого возраста к физическим нагрузкам. Аспекты сохранения здоровья в спорте. Спорт и неадекватные физические нагрузки. Спорт и проблема внезапной смерти. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние, работоспособность и сохранение здоровья возрастных спортсменов. Государственные программы по развитию ветеранского спортивного движения. Организация и проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий регионального и национального масштаба ветеранов	2
2	2	Система физической подготовки лиц зрелого и пожилого возраста. Организация физкультурно-оздоровительных занятий для людей пожилого возраста. Приоритеты в процессе подготовки спортсменов-ветеранов с учетом индивидуальных возрастных особенностей. Пропаганда и формирование здорового образа жизни лиц зрелого и пожилого возраста. Мониторинг деятельности физкультурно-спортивной организации ветеранов спорта и внешней среды. Использование результатов мониторинга для повышения эффективности работы организации.	2
3	2	Потребности лиц зрелого и пожилого возраста для обеспечения эффективной рекреационной деятельности. Методика применения физических упражнений и спорта в зрелом и пожилом возрасте. Методика и организация занятий отдельными видами спорта лиц зрелого и пожилого возраста. Принципы и особенности построения годичного цикла тренировки спортсменов зрелого возраста. Информационные технологии в подготовке ветеранов спорта.	2

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к практическим занятиям,	1 Конспекты лекций 2 ЭУМД №1 с. 5-118	5	43,75

выполнение самостоятельных заданий	3 ЭУМД №2 с. 8-221 4 ЭУМД №3 с. 4-125 5 Периодическая печать		
Подготовка к зачету	1 Конспекты лекций 2 Материалы практических занятий 3 ЭУМД №1 с. 5-118 4 ЭУМД №2 с. 8-221 5 ЭУМД №3 с. 4-125 6 Периодическая печать	5	16

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Семестр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	5	Промежуточная аттестация	Зачет	-	5	<p>Зачет проводится в устной форме.</p> <p>5 баллов - студент ответил правильно и полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету и ответил правильно на дополнительный вопрос.</p> <p>4 балла - студент ответил правильно и полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету, но не ответил на дополнительный вопрос или студент ответил правильно и полно на 1 вопрос из списка вопросов к зачету, на 2 вопрос ответил правильно, но не полно и ответил правильно дополнительный вопрос.</p> <p>3 балла - студент ответил правильно и полно на 1 вопрос из списка вопросов к зачету, на 2 вопрос ответил не полно и не ответил на дополнительный вопрос или студент ответил не полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету и ответил правильно дополнительный вопрос.</p> <p>2 балла - студент ответил не полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету и не ответил правильно дополнительный вопрос.</p> <p>1 балла - студент ответил не полно только на 1 вопрос из списка вопросов к зачету.</p> <p>0 баллов - студент не смог дать ответ ни на один вопрос</p>	зачет
2	5	Текущий контроль	Практическое задание Провести	10	15	1-3 баллов - дана характеристика ветеранского движения в избранном	зачет

			анализ развития ветеранского движения в рамках избранного вида спорта			виде спорта (за уровень мировой, всероссийский, региональный); 1-3 баллов - дана структура соревнований в избранном виде спорта спортсменов-ветеранов (за уровень мировой, всероссийский, региональный); 1-6 баллов - проведен количественный анализ участников соревнований по возрасту, половому признаку, выявлены причины полученного распределения (по 2 балла за соревнование (мировой, всероссийский и региональный уровень): по 1 баллу - по половому признаку) 1-3 - примеры развития ветеранского спорта за рубежом	
3	5	Текущий контроль	Практическое задание 1	10	9	1 балл за каждый показатель - определение ранга показателя и его характеристику	зачет
4	5	Текущий контроль	Разработка проекта проведения соревнований ветеранов в избранном виде спорта регионального масштаба	25	17	Разработаны этапы подготовки соревнований - 3 балла сроки все согласуются, 2 балла - есть небольшой недочет, 1 балл - 2 недочета. Разработано положение о проведении физкультурно-спортивного мероприятия - 11 баллов за каждый раздел Разработана программа соревнований - 3 балла - без ошибок и полностью, 2 балла - есть 1-2 недочета, 3-4 - недочета	зачет
5	5	Текущий контроль	Практическое задание 3 Комплекс упражнений и методические рекомендации	20	20	Разработка комплекса - 5 баллов - не менее 10 упражнений, терминология соблюдена, упражнения соответствуют направленности комплекса, не менее 10 упражнений, 4 балла - не менее 10 упражнений, в терминологии есть 1-2 недочета, упражнения соответствуют направленности комплекса, 3 балла - 9-8 упражнений, в терминологии есть 1-2 недочета, упражнения соответствуют направленности комплекса, 2 балла - 7-6 упражнений, в терминологии много недочетов, упражнения не полностью соответствуют направленности комплекса, 1 балл - в терминологии много недочетов, упражнения не соответствуют направленности комплекса Методические рекомендации - 3 балла - полностью и без ошибок, 2 балла - полностью, но есть недочеты, 1 балл - не в полном объеме и с недочетами.	зачет
6	5	Текущий контроль	Практическое задание.	15	12	3-5 баллов - по баллу за каждое взятое соревнование, но не менее 3-х у	зачет

			Сравнительный анализ уровня спортивных достижений и возраста в избранном виде спорта			мужчин 3-5 баллов - по баллу за каждое взятое соревнование, но не менее 3-х у женщин Построена диаграмма - 1 балла Сделаны выводы - 1 балл	
7	5	Текущий контроль	Практическое задание. Разработка программы тренировок	20	36	1 балл - цель программы 1 балл - за краткое содержание каждого занятия (на 30 занятий) 1 балла - за каждую тестовую форму контроля (1-5)	зачет

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Зачет проводится в устной форме. Студенту даются 2 вопроса из списка вопросов к зачету. Подготовка к ответу не более 20 минут. При ответе могут быть заданы уточняющие вопросы. На основании ответов задается дополнительный вопрос, обобщающий материал двух зачетных вопросов.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ						
		1	2	3	4	5	6	7
ОПК-2	Знает: организацию и проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий регионального и национального масштаба (организацию, этапы, логистику, ответственность, безопасность)	+	+	+	+			+
ОПК-2	Умеет: выявлять и обосновывать преимущества и недостатки различных образовательных методик, в том числе инновационных; объяснять вопросы организации и внедрения новейших методических подходов в области физической культуры и спорта устно и письменно для различных целевых аудиторий специалистов и неспециалистов; организовывать деятельность обучающихся в рамках освоения дисциплины (модуля) по программам профессионального образования с учетом возрастных особенностей, стадий профессионального развития	+	+	+	+	+		+
ОПК-2	Имеет практический опыт: использования оздоровительных систем и технологий в различных вариантах учебных занятий; разработок комплексных долгосрочных программ с использованием физкультурно-оздоровительных технологий для определенной целевой аудитории; проведения периодического и текущего контроля результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки занимающихся	+					+	+

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

Не предусмотрена

б) *дополнительная литература:*

1. Жилов, Ю. Д. Основы медико-биологических знаний. Возрастная физиология. Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Правила безопасного поведения (ОБЖ). Основы медицинских знаний Учеб. для пед. вузов Ю. Д. Жилов, Г. И. Куценко, Е. Н. Назарова; Под ред. Ю. Д. Жилова. - М.: Высшая школа, 2001. - 255, [1] с. ил.

2. Югова, Е. А. Возрастная физиология и психофизиология Текст учебник для высш. проф. образования Е. А. Югова, Т. Ф. Турова. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 333, [1] с. ил., табл. 22 см.

в) *отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:*

Не предусмотрены

г) *методические указания для студентов по освоению дисциплины:*

1. Конспекты лекция по дисциплине "технологии сохранения жизнедеятельности ветеранов спорта"

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Конспекты лекция по дисциплине "технологии сохранения жизнедеятельности ветеранов спорта"

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Белова, Л. В. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования : учебное пособие / Л. В. Белова. — Ставрополь : СКФУ, 2015. — 93 с. https://e.lanbook.com/book/155369

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных polpred (обзор СМИ)(бессрочно)
2. -База данных ВИНТИ РАН(бессрочно)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
-------------	--------	--

Зачет	302 (6)	Системный блок. монитор. мышь, клавиатура, колонки, микрофон
Лекции	302 (6)	Системный блок. монитор. мышь, клавиатура, колонки, микрофон, проектор, экран
Контроль самостоятельной работы	205 (ДС)	Системный блок. монитор. мышь, клавиатура, колонки, микрофон
Практические занятия и семинары	302 (6)	Автоматизированное рабочее место с выходом в интернет: системный блок, монитор, мышь, клавиатура
Самостоятельная работа студента	1 (1)	Автоматизированное рабочее место с выходом в интернет: системный блок, монитор, мышь, клавиатура