



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета физической культуры

\_\_\_\_\_ А.С. Махов  
01 июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
ФИЛОСОФИЯ**

**Направление подготовки**  
*«49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)»*

**Направленность**  
*«Физическая реабилитация и рекреация»*

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА  
БАКАЛАВРИАТА**

**Уровень профессионального образования**  
Высшее образование – бакалавриат

**Форма обучения**  
*Очная, заочная*

Москва, 2022

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Философия» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), а также с учетом профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 03.007 «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере»;
- 05.002 «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту».

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана рабочей группой в составе: к.ф.н., доцент А.В. Суслов.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы кандидат педагогических наук, доцент

Н.В. Карпова

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета гуманитарного факультета. Протокол № 10 от «01» июня 2022 года.

Декан гуманитарного факультета к.филол.н., PhD, д.полит.н., доцент

Г.Ю. Никипорец-Такигава

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) рецензирована и рекомендована к утверждению:

Д.ф.н., профессор кафедры философии МГПУ

Б.Н. Бессонов

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Д.ф.н., профессор гуманитарного факультета РГСУ

О.Б. Скородумова

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Согласовано

Научная библиотека, директор

И.Г. Маляр

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ.....	3
1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата .....	4
1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, соотнесенные с установленными индикаторами достижения.....	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	8
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося.....	8
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля) .....	8
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	10
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	10
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) .....	13
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	21
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю).....	21
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	21
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	23
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	24
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	27
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	27
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) .....	27
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) .....	28
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	29
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	30
5.6 Образовательные технологии.....	31
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ .....	32

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель и задачи дисциплины (модуля) заключаются в получении обучающимися теоретических знаний об основах философии с последующим применением в профессиональной сфере и практических навыков по работе с оригинальными и адаптированными философскими текстами; развитию навыков критического восприятия и оценки источников информации, умении логично формулировать, излагать и отстаивать собственное видение проблем и способов их разрешения; овладении приемами ведения дискуссии, полемики, диалога.

Задачи дисциплины (модуля):

1. Формирование знаний об истории возникновения, развитии и современном состоянии философской проблематики; понимание ее методологической и мировоззренческой значимости для становления молодого специалиста, т.е. формирование философской культуры будущего специалиста на основе обширного исторического и современного материала, анализа постановки и решения вечных философских проблем человечества.
2. Формирование представления о специфике философии как способе познания и духовного освоения мира, об основных разделах современного философского знания, философских проблемах и методах их исследования.
3. Овладение базовыми принципами и приемами философского познания; введение студентов в круг философских проблем, связанных с областью будущей профессиональной деятельности.

### 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата

Дисциплина (модуль) «Философия» реализуется в обязательной части основной профессиональной образовательной программы «49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». Изучение дисциплины (модуля) «Философия» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала учебной дисциплины «Обществознание».

Перечень последующих дисциплин (модулей), для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: «Основы критического мышления и системного анализа», а также иные дисциплины общепрофессионального уровня.

### 1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, соотнесенные с установленными индикаторами достижения

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование у обучающихся следующих универсальных компетенций: способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач (УК-1); способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах (УК-5).

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компе	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора	Результаты обучения
-----------------------	-----------	--------------------------	-------------------------------	---------------------

	<b>тенци и</b>		<b>достижения компетенции</b>	
Системное и критическое мышление	<b>УК-1</b>	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1. Знает: - понятие и классификации систем; - структуру и закономерности функционирования систем; - особенности системного подхода в научном познании; - понятие о системе здравоохранения, социальной защиты и физической культуры, их целях, задачах и общих принципах; - основные технологии поиска и сбора информации; - форматы представления информации в компьютере; - правила использования ИКТ и средств связи; - информационно-поисковые системы и базы данных; - технологию осуществления поиска информации; - технологию систематизации полученной информации; - способы статистической обработки данных, особенности статистической обработки данных инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, представленных в различных измерительных шкалах и анализ полученных результатов; - основы работы с текстовыми, графическими редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами; - виды и формы работы с педагогической, медицинской, социально-	Знать: предмет философии, основные философские принципы, законы, категории, а также их содержание и взаимосвязи. Уметь: ориентироваться в системе философского знания как целостного представления об основах мироздания и перспективах развития планетарного социума. Владеть: навыками использования различных философских методов для анализа тенденций развития современного общества.

			<p>психологической и научной литературой; - требования к оформлению библиографии (списка литературы)</p> <p>УК-1.2. Умеет: - работать с информацией, представленной в различной форме; - обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения; - синтезировать информацию, представленную в различных источниках; - использовать контент электронной информационно-образовательной среды; - анализировать информационные ресурсы; - отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок; - обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода; - обосновывать решение задач адаптивной физической культуры и физической культуры с позиций системного подхода.</p> <p>УК-1.3. Имеет опыт: - работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета; - использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование); - критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам</p>	
--	--	--	--	--

			развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности, в том числе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.	
Межкультурное взаимодействие	<b>УК-5</b>	Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	<p>УК-5.1. Демонстрирует толерантное восприятие социальных и культурных различий, уважительное и бережное отношение к историческому наследию и культурным традициям.</p> <p>УК-5.2. Находит и использует необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими людьми информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп.</p> <p>УК-5.3. Проявляет в своём поведении уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории и культурных традиций мира.</p> <p>УК-5.4. Сознательно выбирает ценностные ориентиры и гражданскую позицию; аргументированно обсуждает и решает проблемы мировоззренческого, общественного и личностного характера.</p>	<p><b>Знать:</b> предмет философии, основные философские принципы, законы, категории, а также их содержание и взаимосвязи.</p> <p><b>Уметь:</b> ориентироваться в системе философского знания как целостного представления об основах мироздания и перспективах развития планетарного социума.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками использования различных философских методов для анализа тенденций развития современного общества.</p>

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося**

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 1 семестре очной формы и 3-4 семестров заочной формы, составляет 2 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен *зачет с оценкой*.

### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2	3	4
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>36</b>	<b>36</b>			
Учебные занятия лекционного типа	16	16			
Практические занятия	0	0			
Иная контактная работа	20	20			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>27</b>	<b>27</b>			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>	<b>9</b>			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>72</b>	<b>72</b>			

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 1			
		Сессия 3-4			4
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>16</b>	<b>16</b>			
Учебные занятия лекционного типа	6	6			
Практические занятия	0	0			
Иная контактная работа	10	10			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>52</b>	<b>52</b>			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>72</b>	<b>72</b>			

## 2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

### Очная форма обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов							
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками					Иная контактная работа
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия		
<b>Модуль 1 (Семестр 1)</b>								
<b>Раздел 1. ИСТОРИЯ ФИЛОСОФИИ</b>	<b>21</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>



Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Само стоят ельн ая рабо та	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекци онные заяти я	Семина рские/ практи ческие занятия	Лабора торные заяти я	Иная контак тная работа
Тема 1. Генезис философии. Античная философская мысль	5	2	3	2	0	0	1
Тема 2. Философия Нового времени	5	2	3	2	0	0	1
Тема 3. Западноевропейская философия XIX – XX вв.	5	2	3	1	0	0	2
Тема 4. Русская философия: история и современность	6	3	3	1	0	0	2
<b>Раздел 2. ТЕОРИЯ ФИЛОСОФИИ</b>	<b>21</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 1. Особенности философского знания. Место философии в системе духовной культуры	5	2	3	2	0	0	1
Тема 2. Понятие бытия и варианты онтологии.	5	2	3	2	0	0	1
Тема 3. Основные проблемы и исторические варианты гносеологии.	5	2	3	1	0	0	2
Тема 4. Основные проблемы философской антропологии	6	3	3	1	0	0	2
<b>Раздел 3. СОЦИАЛЬНАЯ ФИЛОСОФИЯ</b>	<b>21</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 1. Проблемное поле социальной философии	5	2	3	1	0	0	2
Тема 2. Культура и общество	5	2	3	1	0	0	2
Тема 3. Философия истории	5	2	3	1	0	0	2
Тема 4. Исторический прогресс	6	3	3	1	0	0	2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>						
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет с оценкой</b>						
<b>Общий объем часов по дисциплине (модулю)</b>	<b>72</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>

*Заочная форма обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Само стоят ельн ая рабо та	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекци онные зани тия	Семина рские/ практи ческие занятия	Лабора торные зани тия	Иная контак тная работа
<b>Модуль 1 (Курс 1 Семестр 3-4)</b>							
<b>Раздел 1. ИСТОРИЯ ФИЛОСОФИИ</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 1. Генезис философии. Античная философская мысль	6	4	2	2	0	0	0
Тема 2. Философия Нового времени	6	4	2	0	0	0	2
Тема 3. Западноевропейская философия XIX – XX вв.	6	4	2	0	0	0	2
Тема 4. Русская философия: история и современность	6	6	0	0	0	0	0
<b>Раздел 2. ТЕОРИЯ ФИЛОСОФИИ</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 1. Особенности философского знания. Место философии в системе духовной культуры	6	4	2	2	0	0	0
Тема 2. Понятие бытия и варианты онтологии.	5	3	2	0	0	0	2
Тема 3. Основные проблемы и исторические варианты гносеологии.	5	3	2	0	0	0	2
Тема 4. Основные проблемы философской антропологии	6	6	0	0	0	0	0
<b>Раздел 3. СОЦИАЛЬНАЯ ФИЛОСОФИЯ</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
Тема 1. Проблемное поле социальной философии	6	4	2	2	0	0	0
Тема 2. Культура и общество	5	3	2	0	0	0	2
Тема 3. Философия истории	5	5	0	0	0	0	0
Тема 4. Исторический прогресс	6	6	0	0	0	0	0
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>						
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет с оценкой</b>						
<b>Общий объем часов по дисциплине (модулю)</b>	<b>72</b>	<b>52</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>

### РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

#### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

##### *Очная форма обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Раздел 1. ИСТОРИЯ ФИЛОСОФИИ	9	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 2. ТЕОРИЯ ФИЛОСОФИИ	9	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 3. СОЦИАЛЬНАЯ ФИЛОСОФИИ	9	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>27</b>	<b>9</b>		<b>12</b>		<b>6</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет с оценкой</b>						

### *Заочная форма обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Раздел 1. ИСТОРИЯ ФИЛОСОФИИ	18	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя

Раздел 2. ТЕОРИЯ ФИЛОСОФИИ	16	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 3. СОЦИАЛЬНАЯ ФИЛОСОФИИ	18	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>52</b>	<b>9</b>		<b>12</b>		<b>6</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет с оценкой</b>						

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)

#### РАЗДЕЛ 1. ИСТОРИЯ ФИЛОСОФИИ

**Цель:** изучение генезиса и развития философских идей как в европейской традиции от Античности до наших дней, так и в России, необходимого для формирования следующих компетенций: способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач (УК-1); способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах (УК-5).

**Практические навыки:** приобретение навыков работы с первоисточниками и справочной литературой, использования философских знаний в качестве теоретической и методической базы для изучения специальных дисциплин; навыков применения философских знаний в различных сферах профессиональной и общественной деятельности

#### **Перечень изучаемых элементов содержания:**

Основные этапы развития, особенности, проблемы и представители античной философии: досократики, софисты и Сократ, Платон и Аристотель, философские школы эллинизма. Влияние античной философии на содержание и направленность европейской мысли. Роль античной философии в становлении европейской цивилизации.

Особенности развития философии Нового времени. Основные проблемы философии данного периода. Эмпиризм Ф. Бэкона. Рационализм Р. Декарта. Теория общественного договора. Основные положения трансцендентального идеализма Канта. «Абсолютный идеализм» Гегеля. Антропологический материализм Фейербаха.

Основные положения диалектического материализма как философии марксизма. Позитивизм. Основные идеи и представители. Возникновение и сущность «философии жизни». Учение Ф. Ницше как источник «философии жизни». Зарождение философии психоанализа. Основные понятия учения З. Фрейда. Феноменология как метод анализа чистого сознания. Основополагающие идеи Э. Гуссерля. Философская герменевтика как «практика философского мышления» Х.-Г. Гадамер. Экзистенциализм.

Особенности возникновения и становления русской философской мысли. Древнерусское философствование. Философская мысль русского Просвещения. Важнейшие течения в философии XIX: идейно-философская борьба 30-40 гг. XIX в.; почвенничество, теории культурно-исторических типов и «византизма»; проникновение и развитие марксистской философии в России (Плеханов Г.В., Ленин В.И.); русская философия всеединства (основные положения философии В.С. Соловьева). Русская философия конца XIX – начала XX веков: философия Н.А. Бердяева; русский космизм (философия «Общего дела» Н.Ф. Федорова), социальная философия С.Л. Франка. Современное состояние философской науки в России.

#### **Тема 1.1 Генезис философии. Античная философская мысль**

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Истоки античной философской мысли
2. Ранняя греческая философия
3. Философия софистов и Сократа
4. Философия Платона
5. Философия Аристотеля
6. Философские взгляды стоиков, скептиков, эпикурейцев

#### **Тема 1.2 Философия Нового времени**

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Основные проблемы философии Нового времени
2. Эмпиризм Ф. Бэкона
3. Рационализм Р. Декарта
4. Теория общественного договора

5. Агностицизм И. Канта
6. Диалектика Г. Гегеля
7. Материализм Л. Фейербаха

### **Тема 1.3 Западноевропейская философия сер. XIX – XX вв.**

1. Марксистская философия
2. Философия жизни А. Шопенгауэра и Ф. Ницше
3. Позитивизм
4. Философия психоанализа
5. Феноменология и философская герменевтика
6. Философия экзистенциализма
7. Модернизм и постмодернизм в философской мысли
8. Философские системы В.С. Соловьева
9. Русская религиозная философия XX века

### **Тема 1.4 Русская философия: история и современность**

1. Становление русской философии (IX-XII вв.)
2. Философия в России XVIII века
3. Философские взгляды теоретиков идейных течений в России XIX в.
4. Философские системы В.С. Соловьева
5. Философия русского космизма
6. Русская религиозная философия XX века
7. Философия марксизма в России

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1**

### **Форма практического задания: реферат**

#### **Перечень тем рефератов к разделу 1:**

1. Античная философия: основные идеи и роль в мировой культуре
2. Атомизм Демокрита и Эпикура
3. Социальная философия Древней Греции (Сократ, Платон, Аристотель)
4. Философия Нового Времени: проблемы онтологии, гносеологии, социальной философии
5. Особенности философии Р. Декарта
6. Французский материализм XVIII века
7. Немецкая классическая философия; ее вклад в мировую философскую мысль
8. Философия И. Канта
9. Система и метод философии Гегеля
10. Философский материализм Л. Фейербаха
11. Марксистская философия: ее истоки, содержание. Общая характеристика
12. Этапы и основные черты русской философии
13. Философия экзистенциализма. Проблемы свободы и морали.
14. Философская герменевтика.
15. Основные идеи социальной философии О. Конта.
16. Органическая теория Г. Спенсера.
17. Социальная философия Э. Дюркгейма.
18. Социальная философия М. Вебера
19. Марксистская социальная философия.
20. Особенности русской философии
21. Основные идеи «Слова о законе и благодати» Иллариона
22. Роль идеи «Москва – третий Рим» для развития государственности России
23. Основные положения философии М.В. Ломоносова
24. М.М. Щербатов о государственном устройстве
25. Либеральные идеи П.Я. Чаадаева

26. А.С. Хомяков как яркий представитель славянофильства
27. Теория культурно-исторических типов Н.Я. Данилевского
28. Философия Л.Н. Толстого
29. Учение о всеединстве В.С. Соловьева
30. Основные положения «общего дела» Н.Ф. Федорова
31. Философия любви В.В. Розанова
32. Проблема свободы в философии Н. Бердяева
33. С.Н. Булгаков. Философия имени, или грамматика бытия
34. С.Л. Франк о бытии как сверхрациональном всеединстве
35. И.А. Ильин: философия духовного опыта
36. Основные положения евразийства
37. Философско-правовые идеи Г.А. Плеханова
38. Философия политики В.И. Ленина
39. Философия «высшего синтеза» А.Ф. Лосева
40. Э.В. Ильенков о диалектике абстрактного и конкретного
41. Идея диалога М.М. Бахтина
42. Новый гуманизм И.Т. Фролова

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1**

### **Форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.**

Оформление работ, выполняемых в рамках самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Методическими указаниями по оформлению письменных работ обучающихся в рамках самостоятельной работы, утвержденными Учебно-методическим советом РГСУ, Протокол № 2 от 25 июня 2015 года.

Конкретные практические задания и задания для рубежного контроля определяются в учебно-методических материалах по работе обучающихся в электронной информационно-образовательной среде РГСУ с применением технологий электронного обучения по данной дисциплине, утверждаемых ежегодно кафедрой.

## **Раздел 2 ТЕОРИЯ ФИЛОСОФИИ**

**Цель:** овладение базовыми принципами и приемами философского познания; введение в круг философских проблем, формирование представления о специфике философии как способе познания и духовного освоения мира, об основных разделах современного философского знания, философских проблемах и методах их исследования, необходимого для формирования следующих компетенций: способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач (УК-1); способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах (УК-5).

### **Перечень изучаемых элементов содержания:**

Предмет и метод философии. Её функции. Особенности философского знания. Философия как «любовь к мудрости». Философия как научное познание. Категориальный аппарат философии. Структура философского знания. Становление философии. Философия и мифология. Философия и религия. Взаимодействие философии и частных наук. Философия как самосознание культуры. Значение философии в жизни человека и общества.

Бытие как существование. Формы бытия. Онтологические модели бытия как существования: материалистическая онтология, объективно-идеалистическая онтология, субъективно-идеалистическая онтология. Понятие субстанции и субстанциональности бытия. Метафизическое и диалектическое понимание субстанции. Монизм, дуализм, плюрализм. Иерархические модели бытия.

Познавательное (гносеологическое) отношение к миру как один из предметных уровней метафизического отношения к миру. Проблемы сущностного определения познания, природы

знания, характеристики и критериев истины, взаимоотношения субъекта и объекта познания; проблема анализа познавательных возможностей человека, сущностной характеристики сознания, проблема нахождения основания достоверного знания. Агностицизм. Скептицизм.

Человек как сложная многоуровневая система. Единство природного, социального и духовного в человеке. Понятия: «индивид», «личность», «индивидуальность». Исторические типы личности. Основные этапы социализации личности. Личность и общество. Личность и культура. Соотношение воспитания и самовоспитания, факторов макро- и микросреды в развитии личности. Гуманизм как мера общественного прогресса, как признание ответственности человека за бытие человеческого рода и свою собственную судьбу, критерий оценки деятельности людей, социальных институтов и организаций. Причины кризиса гуманизма. Угроза антропологической катастрофы: сущность, возможные пути преодоления.

### **Тема 2.1 Особенности философского знания. Место философии в системе духовной культуры**

#### ***Вопросы для самоподготовки:***

1. Предмет, метод и функции философии
2. Структура философского знания
3. Типология философских учений
4. Истоки философии
5. Философия как теоретическое ядро мировоззрения

### **Тема 2.2 Понятие бытия и варианты онтологии**

#### ***Вопросы для самоподготовки:***

1. Бытие как существование. Формы бытия
2. Понятие субстанции и субстанциональности бытия
3. Онтологические модели бытия
4. Понятие развития
5. Понятие причинности. Детерминизм и индетерминизм
6. Пространственно-временные уровни бытия

### **Тема 2.3 Основные проблемы и исторические варианты гносеологии**

#### ***Вопросы для самоподготовки:***

1. Проблема сознания. Структура сознания
2. Сознание и познание. Объект и субъект познания
3. Понятие истины. Истина и мнение
4. Проблема критерия истины
5. Исторические варианты гносеологии
6. Виды знания. Понятие науки
7. Развитие науки. Понятие научной революции

### **Тема 2.4 Основные проблемы философской антропологии**

#### ***Вопросы для самоподготовки:***

1. Единство природного, социального и духовного в человеке.
2. Понятия индивида, личности и индивидуальности.
3. Деятельностная сущность общественного человека.
4. Социальные ценности и социализация личности.
5. Личность и культура.
6. Проблема смысла жизни: многообразие интерпретаций
7. Причины кризиса гуманизма.



## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма практического задания: реферат.**

**Перечень тем рефератов к разделу 2.**

1. Философия, ее предмет, функции и роль в обществе
2. Философия и мировоззрение
3. Проблема метода в философии. Диалектика и метафизика
4. Бытие как философская проблема.
5. Философское понятие материи. Основные формы существования материи.
6. Природа и сущность сознания.
7. Диалектика как общая теория развития. Принципы, законы и категории диалектики.
8. Закон единства и борьбы противоположностей.
9. Закон взаимоперехода количественных и качественных изменений.
10. Закон отрицания отрицания.
11. Проблема познаваемости мира в мировой философской мысли.
12. Чувственная и рациональная ступени процесса познания.
13. Диалектика процесса познания.
14. Проблема истины в философии.
15. Практика и ее роль в процессе ее познания.
16. Особенности социального познания.
17. Социальный эксперимент: его содержание и возможности.
18. Сущность и динамика социально-исторического процесса
19. Деятельность людей и законы общественного развития
20. Общественный прогресс и его критерии
21. Общество как социальная система
22. Духовная жизнь общества и ее основные элементы
23. Общественное сознание и его структура
24. Общественная психология и идеология, их взаимосвязь
25. Формы общественного сознания, их различия и взаимосвязь
26. Объективные и субъективные факторы социально-исторического процесса
27. Политическое сознание
28. Правовое сознание
29. Нравственное сознание
30. Свобода совести и роль церкви в современных условиях
31. Проблема человека в истории философии
32. Человек как единство духовного, биологического и социального
33. Личность и общество: свобода и ответственность личности
34. Категория ответственности: философские аспекты
35. Проблема потребностей и интересов личности
36. Социальные отношения и социальные интересы личности и общества
37. Проблема ценностей в философии
38. Жизнь как ценность в структуре социального бытия
39. Проблема жизни и смерти в духовном опыте человечества
40. Философский подход к проблеме смысла и цели жизни человека
41. Будущее: методы и средства философского осмысления
42. Сущность и природа традиций, их использование в социальной деятельности

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:**

**Форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.**

Оформление работ, выполняемых в рамках самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Методическими указаниями по оформлению письменных работ обучающихся в

рамках самостоятельной работы, утвержденными Учебно-методическим советом РГСУ, Протокол № 2 от 25 июня 2015 года.

Конкретные практические задания и задания для рубежного контроля определяются в учебно-методических материалах по работе обучающихся в электронной информационно-образовательной среде РГСУ с применением технологий электронного обучения по данной дисциплине, утверждаемых ежегодно кафедрами.

### **Раздел 3. СОЦИАЛЬНАЯ ФИЛОСОФИЯ**

**Цель:** овладение базовыми принципами и приемами социально-философского познания; введение в круг социально-философских проблем, формирование представления о специфике социальной философии как способе познания и духовного освоения мира, об основных разделах современного социальной философии, проблемах социальной философии и методах их исследования, необходимого для формирования следующих компетенций: способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач (УК-1); способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах (УК-5).

#### **Перечень изучаемых элементов содержания:**

Общетеоретическая философия и социальная философия о сущности общества: сходства и различия. Общество как нерасчлененное целое и как дифференцированная целостная система. Проблема метода в социальной философии. Особенности применения всеобщих методов в анализе общественной жизни: диалектика, системный подход, синергетика. Диалектика как метод познания общественных явлений и процессов. Особенности функционирования и развития общества с позиций диалектики. Исторический опыт применения диалектики к анализу общества.

Место философии культуры в системе современного философского знания. Возникновение и развитие философии культуры как самостоятельной области философского знания. Эволюция понятия культуры. Многозначность и полифункциональность понятия "культура". Культура и общество, их взаимосвязь. Две формы бытия культуры в обществе: объектно-предметная и субъектно-личностная. Социальная детерминация и социальные функции культуры. Многообразие культур в истории общества, различные типы их взаимодействия. Закономерности развития культуры. Проблема диалога культур в прошлом и настоящем. Глобализация и судьбы культур народов мира. Культура и развитие человека. Человек как творец и как творение культуры, как создание человеком самого себя в процессе деятельности. Культура как мера развития человека и общества.

Проблематика философии истории - логика развития общественного бытия, человеческого общества как целостной развивающейся системы, единство и многообразие исторического процесса, исторический детерминизм и общественный прогресс. Философская идея истории - как "исторического самосознания эпохи" - выдвижение адекватного эпохе проекта (идеала) совершенного общества, обоснование единства и целостности исторического процесса: прошлого, настоящего и будущего.

Человек как субъект истории. Роль личности в истории: герой, критически мыслящая личность, вождь. Многообразие оценок и проблема их объективности. Различные интерпретации смысла истории в философской мысли. Понятие цивилизации: многозначность определений. Цивилизационный взгляд на исторический процесс: альтернативность или дополнительность? Культурная матрица как основа целостности цивилизации. Типологические ориентиры современной истории. Трансформации классического (индустриального) капитализма. Идея социализма в современной истории. Идея социализма и практика "реального социализма" в XX в. Противоречивый характер прогресса. Социальная цена прогресса. Критерии общественного прогресса - экономический, социальный, антропологический, цивилизационный. Прогресс и регресс в истории. Место социальной революции в историческом процессе. Застойный тип общественной жизни. Понятие автаркии. Ускорение темпов общественного прогресса в ходе

исторического развития общества. Необходимость нового понимания общественного прогресса в условиях глобализации.

### **Тема 3.1 Проблемное поле социальной философии.**

#### ***Вопросы для самоподготовки:***

1. Своеобразие ценностной социальной философии.
2. Возможности применения синергетики к динамике развития общества.
3. Специфика социального познания.
4. Соотношение социальной философии и социологии.
5. Естественнонаучные идеалы и развитие социального знания.
6. Суть социологизации социальной философии.
7. Объяснение и понимание в социальном познании.

### **Тема 3.2 Культура и общество**

#### ***Вопросы для самоподготовки:***

1. Сравнительный анализ существующих подходов к культуре.
2. Культура и свобода
3. Детерминация общества уровнем развития культуры.
4. Культура и нравственность.
5. Материалистическое толкование культуры.
6. Религиозное толкование культуры.
7. Время и вечность в культуре.
8. Воспитательная функция культуры.
9. Культура и общество. Единство общественной жизни и культуры.
10. Культура как основа понимания общества и исторического процесса.

### **Тема 3.3 Философия истории**

#### ***Вопросы для самоподготовки:***

1. Проблема теоретической содержательности и объективности исторического факта.
2. Различные типы исторического знания.
3. Объяснение и понимание в историческом познании.
4. Различные точки зрения на природу исторического знания
5. Понятия исторического сознания и самосознания общества, народа, класса, индивида
6. Уровни исторического сознания и самосознания.
7. Историческое время и историческое пространство.
8. Объективное и субъективное в истории, их взаимосвязь.
9. Понятие исторического субъекта, его отличие от социального субъекта.
10. Роль государства в развитии общества.

### **Тема 3.4 Исторический прогресс**

#### ***Вопросы для самоподготовки:***

1. Человек как субъект истории.
2. Роль личности в истории: герой, критически мыслящая личность, вождь.
3. Различные интерпретации смысла истории в философской мысли.
4. Эсхатология, провиденциализм, закономерное развитие, спонтанность в истории.
5. Смысл истории и цель истории.
6. Различные интерпретации исторического процесса - циклическое, линейно-поступательное (прогрессистское), многовариантное, постмодернистское развитие.
7. Марксова концепция периодизации всемирной истории и место в ней категории "общественная экономическая формация".
8. Понятие цивилизации: многозначность определений.
9. Типы цивилизаций в человеческой истории.

10. Ускорение темпов общественного прогресса в ходе исторического развития общества.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3.**

**Форма практического задания: реферат**

**Перечень тем рефератов к разделу 3:**

1. Предмет социальной философии.
2. Особенности социального познания.
3. Методологическое своеобразие социально-гуманитарных наук.
4. Объяснение и понимание в социальном познании.
5. Общество как категория социальной философии. Номиналистическая и реалистическая концепции общества.
6. Общественные отношения как проблема социально-философского анализа.
7. Натуралистическая, идеалистическая, материалистическая модели общества.
8. Закономерное и случайное в истории: специфика социальных законов.
9. Взаимосвязь природы и общества.
10. Учение В.И. Вернадского о «ноосфере».
11. Взаимосвязь и взаимовлияние сфер общественной жизни.
12. Материально-производственная сфера жизни. Производительные силы и производственные отношения, их структура и взаимосвязь.
13. Политическая сфера общества: сущность и структура.
14. Диалектика гражданского общества и государства.
15. Социальная сфера общества.
16. Типы социальных общностей.
17. Духовная жизнь общества: сущность и структура.
18. Философское понимание культуры.
19. Деятельность как способ существования социального, ее соотношение с процессами живой и неживой природы.
20. Причины и динамика социальных конфликтов в обществе.
21. Социальные трансформации. Реформы и революции.
22. Движущие силы развития общества.
23. Социально-философская трактовка потребностей и интересов действующего субъекта.
24. Специфика социального детерминизма: необходимость и свобода в общественном развитии.
25. Проблема субъекта общественно-исторического процесса: народ, социальная элита, личность.
26. Проблемы типологии и периодизации исторического процесса. Формационный и цивилизационный подходы к типологии общества.
27. Социальное пространство и социальное время как факторы и формы социокультурного процесса.
28. К. Ясперс об «осевом времени».
29. Сущность и критерии общественного прогресса.
30. Проблема сущности техники в философии XX в. Технологический детерминизм.
31. Понятие ценностей и их классификация.
32. Смысл жизни и ценности жизни. Ценность человеческой жизни в истории общества.
33. Интерпретации смысла истории в философской мысли.
34. Диалектика морали и права в системе социальной регуляции.
35. Религия как социальный институт.
36. Личность как объект социально-философского анализа.
37. Роль личности в истории.
38. Будущее как объект социально-философской рефлексии.
39. Глобальные проблемы современности и пути их разрешения. Проблема «конца истории».
40. Философские проблемы информационного общества.

### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3.

#### Форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.

Оформление работ, выполняемых в рамках самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Методическими указаниями по оформлению письменных работ обучающихся в рамках самостоятельной работы, утвержденными Учебно-методическим советом РГСУ, Протокол № 2 от 25 июня 2015 года.

Конкретные практические задания и задания для рубежного контроля определяются в учебно-методических материалах по работе обучающихся в электронной информационно-образовательной среде РГСУ с применением технологий электронного обучения по данной дисциплине, утверждаемых ежегодно кафедрой.

### РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

#### 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) является диф.зачет, который проводится в устной форме.

#### 4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	Знать: - понятие и классификации систем; - структуру и закономерности функционирования систем; - особенности системного подхода в научном познании; - понятие о системе здравоохранения, социальной защиты и физической культуры, их целях, задачах и общих принципах; - основные технологии поиска и сбора информации; - форматы представления информации в компьютере; - правила использования ИКТ и средств связи; - информационно-поисковые системы и базы данных; - технологию осуществления поиска информации; - технологию систематизации полученной информации; - способы статистической обработки данных, особенности статистической обработки данных инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, представленных в различных измерительных шкалах и анализ полученных результатов; - основы работы с текстовыми, графическими редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами; - виды и формы работы с педагогической, медицинской, социально-психологической и научной литературой; - требования к	Этап формирования знаний

		оформлению библиографии (списка литературы)	
		Уметь: работать с информацией, представленной в различной форме; - обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения; - синтезировать информацию, представленную в различных источниках; - использовать контент электронной информационно-образовательной среды; - анализировать информационные ресурсы; - отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок; - обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода; - обосновывать решение задач адаптивной физической культуры и физической культуры с позиций системного подхода.	Этап формирования умений
		Владеть опытом работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета; - использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование); - критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности, в том числе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.	Этап формирования навыков и получения опыта
УК-5	Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	Знать: основы и принципы межкультурного взаимодействия в зависимости от социально-исторического, этического и философского контекста развития общества; многообразие культур и цивилизаций в их взаимодействии, основные понятия истории, культурологии, закономерности и этапы развития духовной и материальной культуры народов мира, основные подходы к изучению культурных явлений; роль науки в развитии цивилизации, взаимодействие науки и техники и связанные с ними современные социальные и этические проблемы.	Этап формирования знаний
		Уметь: определять и применять способы межкультурного взаимодействия в различных социокультурных ситуациях; применять	Этап формирования умений

		научную терминологию и основные научные категории гуманитарного знания.	
		Владеть: навыками применения способов межкультурного взаимодействия в различных социокультурных ситуациях; навыками самостоятельного анализа и оценки исторических явлений и вклада исторических деятелей в развитие цивилизации.	Этап формирования навыков и получения опыта

#### 4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
УК-1; УК-5	Этап формирования знаний.	<p>Теоретический блок вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: ( 9-10] баллов;</p> <p>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: [7-8) баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала: (5-6) баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: [0-4] балла.</p>

УК-1;УК-5	Этап формирования умений	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: ( 9-10] баллов;</p> <p>2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: [7-8) баллов;</p>
УК-1; УК-5	Этап формирования навыков и получения опыта.	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.</p>	<p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (5-6) баллов;</p> <p>4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-4) балла.</p>

**4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

Теоретический блок вопросов:

1. Генезис философского знания. Мифология и философия.
2. Миф как объект философской рефлексии.
3. Предмет и функции философии. Взаимосвязь философии и частных наук.
4. Основной вопрос философии. Исторические формы материализма и идеализма.
5. Античная философия (общая характеристика).
6. Досократики: милетцы, пифагорейцы, Гераклит, элеаты.
7. Софисты и Сократ. Метод Сократа.



8. Философия Платона. Притча о пещере.
9. Учение Платона об идеальном государстве.
10. Атомистика Демокрита.
11. Метафизика Аристотеля.
12. Философские школы эпохи эллинизма (эпикуреизм, стоицизм, скептицизм).
13. Эмпиризм в новоевропейской философии XVII-XVIII вв. (Ф. Бэкон).
14. Рационализм в новоевропейской философии XVII-XVIII вв. (Р. Декарт).
15. Проблемы социальной философии в работах Т. Гоббса, Дж. Локка, Ж.-Ж. Руссо.
16. Философия И. Канта
17. Метод и система Г. Гегеля.
18. Антропологический материализм Л. Фейербаха.
19. Философские воззрения К. Маркса. Материалистическое понимание истории и теория отчуждения.
20. Философия жизни: А. Шопенгауэр и Ф. Ницше.
21. Позитивизм. Представители и основные идеи.
22. Основы философской герменевтики.
23. Психоаналитическая антропология З. Фрейда
24. Анализ человеческого существования в философии экзистенциализма.
25. Русская философия XIX в.: западники и славянофилы.
26. Общая характеристика русской философии XX в.
27. Философская система В.С. Соловьева.
28. Философия русского космизма: Н. Ф. Федоров, К.Э. Циолковский, А.Л. Чижевский
29. Принципы и категории онтологии.
30. Понятие материи в философии и науке.
31. Философские концепции пространства и времени. Особенности социального пространства и времени.
32. Идея развития в философии.
33. Исторические формы диалектики.
34. Проблема метода в философии: диалектика и метафизика. Принципы, законы и категории диалектики.
35. Детерминизм и индетерминизм. Проблема свободы воли.
36. Происхождение и сущность сознания. Сознание и бессознательное.
37. Проблема познаваемости мира в философии. Вера и знание.
38. Формы и уровни познания.
39. Понятие субъекта и объекта в гносеологии.
40. Структура научного знания. Проблема роста научного знания.
41. Вопрос о сущности истины и ее критериях в истории философии.
42. Общество как целостная система. Структура общества.
43. Духовная жизнь общества.
44. Специфика социального познания.
45. Философия истории. Формационный и цивилизационный подходы к осмыслению исторического процесса.
46. Проблема прогресса

**Аналитическое задание (задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.):**

1. Сравните идеалы государственного устройства Платона и Аристотеля.
2. Сопоставьте взгляды К.Маркса и Н.Бердяева на проблему социального равенства
3. Сравните идеалы государственного устройства Августина Блаженного и Фомы Аквинского.
4. Дайте свой комментарий словам В.Соловьева о том, «государство существует не для того, чтобы превратить земную жизнь в рай, а для того, чтобы помешать ей окончательно превратиться в ад».

5. Объясните слова Н.Бердяева: «Государство имеет не только природный, но и божественный исток. Он есть действие божественного начала в замутненной природной среде, преломление абсолютного начала в относительном». (Бердяев Н. А. Философия неравенства. М., 1990, с. 83)
6. Сопоставьте взгляды на общественное переустройство Конфуция и К.Маркса.
7. Объясните слова Н.Бердяева: «Право потому и имеет такое огромное значение в человеческом общении, что оно является охраной и гарантией минимума человеческой свободы, что оно предохраняет человека от того, чтобы жизнь его целиком зависела от моральных свойств, от любви или ненависти другого человека». (Бердяев Н. А. Философия неравенства. М., 1990, с. 90).
8. Объясните слова С.Н.Булгакова: «нам дано расширять жизнь, оживлять природу, быть может, по мнению наиболее смелых мыслителей, воскрешать угасшую жизнь, но творить жизнь нам абсолютно не дано, одинаково ни микроскопической козявки, ни гомункула в реторте. Поэтому хозяйство есть функция жизни, уже созданной и существующей. Этот божественный огонь, зажженный творческой любовью, есть основа всей *natura naturata*». (Булгаков С.Н. Философия хозяйства//Соч. в 2-х т. М., 1993, т.1, С. 161)
9. До недавнего времени в основе периодизации в отечественной науке лежало понятие «общественно-экономическая формация». В результате, всемирная история была поделена на пять следующих друг за другом формаций: первобытнообщинная – рабовладельческая – феодальная – капиталистическая – коммунистическая. Определите, каких методологических ориентиров придерживались ее авторы.
10. Как решают проблему личности в марксизме и экзистенциализме.
11. Дайте свой комментарий к словам Г.Риккорта: «В истории «развитие» ведь всегда означает возникновение чего-то нового, до сих пор еще нигде не бывшего. А так как в понятие закона входит лишь только то, что всегда можно рассматривать таким образом, как будто бы оно повторялось любое число раз, то поэтому понятие исторического развития и понятие закона взаимно исключают друг друга». Риккорт Г. Философия истории // Философия жизни. – Киев, 1998, С.196
12. Прокомментируйте слова Н. Бердяева: «Культура родилась из культа. Истоки ее – сакральны. Вокруг храма зачалась она и в органический свой период была связана с жизнью религиозной. Так было в великих древних культурах, в культуре греческой, в культуре средневековой, в культуре раннего Возрождения. Культура – благородного происхождения. Ей передан иерархический характер культа. Культура имеет религиозные основы. Это нужно считать установленным с самой позитивно-научной точки зрения. Культура символична по своей природе. Символизм свой она получила от культовой символики. В культуре не реалистически, а символически выражена духовная жизнь. Все достижения культуры по природе своей символичны. В ней даны не последние достижения бытия, а лишь символические его знаки. Такова же природа культа, который есть прообраз осуществленных божественных тайн»<sup>1</sup>.
13. Сравните взгляды на личность в марксизме и персонализме.
14. Сопоставьте социальные идеалы Т.Мора и Т.Капанеллы.
15. Сопоставьте социальные идеалы Платона и Т.Кампанеллы.
16. Сравните идеалы государственного управления В.Соловьева и Августина Блаженного.
17. Сравните теорию общественного договора Т.Гоббса и Дж.Локка.
18. Раскройте смысл слов И.Канта: «приобретение разумным существом возможности ставить любые цели вообще (значит, в его свободе) – это культура».
19. Сопоставьте теорию этноса Л.Гумилева и К.Маркса.
20. Согласно А.Тойнби, культура представляет собой «душу, кровь, лимфу, сущность цивилизации. Как только цивилизация утрачивает внутреннюю силу культурного развития, она немедленно начинает впитывать элементы чуждой культуры. Культурное влияние оказывается куда более благодатным и полезным, чем заимствования в экономическом или же политическом плане». Дайте свой комментарий.
21. Сопоставьте идеалы правителя в учении Конфуция и Фомы Аквинского.
22. Сопоставьте идеалы правителя в учении Конфуция и Лао-цзы.

---

<sup>1</sup> Бердяев Н. Философия неравенства. – М., 1990, С. 248

23. Дайте свой комментарий словам Н.Бердяева: «... История должна кончиться. Мир должен вступить в такую высокую действительность, в такое целостное время, в которых разрешится проблема индивидуальной судьбы человеческой и трагический конфликт этой индивидуальной судьбы человеческой с судьбой мировой найдет свой исход. История есть прежде всего судьба и должна быть осмыслена как судьба, как трагическая судьба. Трагическая судьба, как и всякая трагедия, должна иметь последний, всеразрушающий акт. В трагедии неизбежен катарсис. История не имеет бесконечного развития в нашем времени, не имеет закономерности природных явлений именно поэтому, что история есть судьба. Таков последний вывод и последний результат метафизики истории». (Бердяев Н.Смысл истории. М, 1990, С.160-161).

24. Сопоставьте взгляды Н.Макивелли и Конфуция на методы правления.

25. Сопоставьте идеалы государственного управления Аристотеля и Фомы Аквинского.

#### **4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ бакалавриата в Российском государственном социальном университете и Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по дисциплине (модулю) выставляется по пятибалльной системе для дифференцированного зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

### **РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля)**

##### **5.1.1. Основная литература**

1. *Митрошенков, О. А.* Философия в 2 ч. Часть 1: учебник для вузов / О. А. Митрошенков, В. П. Ляшенко, Г. И. Рузавин; под редакцией О. А. Митрошенкова. — 2-е изд., доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 275 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09057-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493378>

2. *Митрошенков, О. А.* Философия в 2 ч. Часть 2: учебник для вузов / О. А. Митрошенков, В. П. Ляшенко, Г. И. Рузавин; под редакцией О. А. Митрошенкова. — 2-е изд., доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 296 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09058-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494760>

##### **5.1.2. Дополнительная литература**

1. *Спиркин, А. Г.* Философия в 2 ч. Часть 1: учебник для вузов / А. Г. Спиркин. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02014-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488398>.

2.. Спиркин, А. Г. Философия в 2 ч. Часть 2: учебник для вузов / А. Г. Спиркин. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 185 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02016-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488402>

## 5.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

## 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Философия» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)».

#### **5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

##### **5.4.1. Средства информационных технологий**

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа в Интернет;
3. Проектор.

##### **5.4.2. Программное обеспечение**

1. Операционная система: Astra Linux SE или Windows 7
2. Пакет офисных программ: LibreOffice или Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. SKY DNS
7. TrueConf (client).

##### **5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных**

<b>№№</b>	<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>

		корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a>
5.	База данных международного индекса научного цитирования "Scopus"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	<a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a>
6.	Международный индекс научного цитирования "Web of Science"	Поисковая интернет-платформа, объединяющая реферативные базы данных публикаций в научных журналах и патентов, в том числе базы, учитывающие взаимное цитирование публикаций. Web of Science охватывает материалы по естественным, техническим, общественным, гуманитарным наукам и искусству.	<a href="http://webofknowledge.com">http://webofknowledge.com</a>
7.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

### 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для изучения дисциплины (модуля) «Философия» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалаврита по направлению подготовки «49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» используются:

**Учебная аудитория для занятий лекционного типа** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими

средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

**Учебная аудитория для промежуточной аттестации:** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом).

### **5.6 Образовательные технологии**

При реализации дисциплины (модуля) *«Философия»* применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины (модуля) *«Философия»* предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические тренинги в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

При освоении дисциплины (модуля) *«Философия»* предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины *«Философия»* предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие на основании решения Ученого совета и Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (бакалавриат), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942	Протокол заседания Ученого совета № 12 от «21» мая 2021 года	01.09.2021
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК № 10 от «01» июня 2022 года	01.09.2022
3.			
4.			
5.			





Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный социальный университет»

«УТВЕРЖДАЮ»  
Декан факультета физической культуры

/Махов А.С./

«01» июня 2022 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

***ИСТОРИЯ***

**Направление подготовки**

**49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»**

**Направленность (профиль)**

**«Физическая реабилитация и рекреация»**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА  
БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**

**Очная, заочная**

Москва 2022

Рабочая программа дисциплины (модуля) «История» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), а также с учетом профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 03.007 «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере»;
- 05.002 «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту».

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана рабочей группой в составе: доктора исторических наук, профессора М.В. Виниченко.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы кандидат педагогических наук, доцент

Н.В. Карпова

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета гуманитарного факультета. Протокол № 12 от «21» июня 2022 года.

Декан гуманитарного факультета к.филол.н., PhD, д.полит.н., доцент

Г.Ю. Никипорец-Такигава

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) рецензирована и рекомендована к утверждению:

доктор исторических наук, профессор кафедры истории Военного университета МО РФ

В.В. Попов

\_\_\_\_\_  
(подпись)

доктор исторических наук, профессор факультета социальной работы РГСУ

Л.И. Старовойтова

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Согласовано Научная библиотека, директор

И.Г. Маляр

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	4
1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля).....	4
1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата .....	4
1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций .....	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	6
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	6
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля) .....	7
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	9
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) .....	9
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) .....	10
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	17
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю) .....	17
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	17
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	18
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	20
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....	21
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	22
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) .....	22
5.1.1. Основная литература .....	22
5.1.2. Дополнительная литература.....	22
5.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины .....	23
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	23
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля).....	24
5.6 Образовательные технологии .....	26
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	27

## **РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)**

Цель дисциплины (модуля) «История» заключается в получении обучающимися теоретических знаний об основных закономерностях и особенностях всемирно-исторического процесса, а также культурно-историческом своеобразии России, ее месте в мировой и европейской цивилизации с последующим применением в профессиональной сфере и практических навыков по формированию способности решать через средства научной информации исследовательские задачи.

Задачи дисциплины (модуля):

- дать знание о движущих силах и основных закономерностях исторического процесса, этапах исторического развития России и мира; а также месте человека в историческом процессе;
- формировать и развивать навыки исторической аналитики: способность на основе исторического анализа и проблемного подхода преобразовывать информацию в знание, осмысливать процессы, события и явления в России и мировом сообществе в их динамике и взаимосвязи, руководствуясь принципами научной объективности и историзма;
- формировать понимание многообразия культур и цивилизаций в их взаимодействии, многовариантности исторического процесса;
- развивать творческое мышление, самостоятельность суждений, умение логически мыслить, вести научные дискуссии; выработать навыки работы с учебной и научной литературой, а также с другими источниками информации.

### **1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата**

Дисциплина (модуль) «История» реализуется в обязательной части основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (уровень бакалавриата) очной, заочной форм обучения.

Изучение дисциплины (модуля) «История» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала учебной дисциплины «История» уровня среднего образования.

### **1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций**

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: УК-5 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программой бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
межкультурное взаимодействие	УК-5	Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	УК-5.1. Воспринимает Российскую Федерацию как национальное государство с исторически сложившимся разнообразным этническим и религиозным составом населения и региональной спецификой.	<i>Знать:</i> основные проблемы и этапы развития российской истории в контексте мировой истории; в главные направления философии в их историческом измерении, характеризующем межкультурное разнообразие общества
			УК-5.2. Анализирует социокультурные различия социальных групп, опираясь на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории, социокультурных традиций мира, основных философских, религиозных и этических учений.	<i>Уметь:</i> различать общие тенденции и закономерности исторического развития, выявлять причинно-следственные связи исторических событий; осуществлять анализ и содержательно объяснять исторические процессы и явления отечественной истории в контексте мирового исторического развития
			УК-5.3. Демонстрирует уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям своего Отечества.	<i>Владеть:</i> способностью к восприятию межкультурного разнообразия общества

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины (модуля), изучаемой в 1 семестре очной формы и на 1 курсе 1-2 сессия заочной формы, составляет 2 зачетных единицы. По дисциплине (модулю) предусмотрен зачет.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>36</b>	<b>36</b>			
Учебные занятия лекционного типа	16	16			
Практические занятия	0	0			
Иная контактная работа	20	20			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>27</b>	<b>27</b>			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>	<b>9</b>			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>72</b>	<b>72</b>			

**Добавлено примечание ([S1]):** По тексту и в таблице зачетные единицы, количество часов, семестр, в котором проходит дисциплина, вид промежуточной аттестации должны быть указаны в соответствии с учебным планом.

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 1			
		1-2 семестры			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		
Учебные занятия лекционного типа	6	4	2		
Практические занятия	0	0	0		
Иная контактная работа	10	4	6		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>52</b>	<b>28</b>	<b>24</b>		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>		

## 2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов							
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками					
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа	
							Всего	Практическая подготовка
<b>Семестр 1</b>								
<b>Раздел 1. Россия IX-XIX вв. в контексте развития европейской цивилизации</b>	30	12	18	8	-	-	10	-
Тема 1.1 Особенности становления государственности в России и мире. Русские земли и население Руси в сообществе с народами евразийского континента в XIII – XV вв.	15	6	9	4	-	-	5	-
Тема 1.2 Россия в XV I- XIX вв. в контексте развития европейской цивилизации.	15	6	9	4	-	-	5	-
<b>Раздел 2. Россия и мир в XX - начале XXI вв.</b>	33	15	18	8	-	-	10	-
Тема 2.1 Россия в контексте мирового развития на рубеже XIX – начала XX века.	16	7	9	4	-	-	5	-
Тема 2.2. СССР/Россия и мир в XX-начале XXI веков	17	8	9	4	-	-	5	-
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>							
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>							

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов							
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками					
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа	
							Всего	Практическая подготовка
<b>Курс 1</b>								
<b>Раздел 1. Россия IX-XIX вв. в контексте развития европейской цивилизации</b>	33	26	7	2	-	-	5	-
Тема 1.1 Особенности становления государственности в России и мире. Русские земли и население Руси в сообществе с народами евразийского континента в XIII – XV вв.	18	13	5	2	-	-	3	-
Тема 1.2 Россия в XV I- XIX вв. в контексте развития европейской цивилизации.	15	13	2	-	-	-	2	-
<b>Раздел 2. Россия и мир в XX - начале XXI вв.</b>	35	26	9	4	-	-	5	-
Тема 2.1 Россия в контексте мирового развития на рубеже XIX – начала XX века.	17	13	4	2	-	-	2	-
Тема 2.2. СССР/Россия и мир в XX-начале XXI веков	18	13	5	2	-	-	3	-
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>							
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>52</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	-	-	<b>10</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>							



**РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
(МОДУЛЮ)**

**3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

*Очной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Семестр 1</b>							
<b>Раздел 1. Россия IX-XIX вв. в контексте развития европейской цивилизации</b>	12	5	Подготовка к лекционным занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	5	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
<b>Раздел 2. Россия и мир в XX - начале XXI вв.</b>	15	6	Подготовка к лекционным занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	7	эссе	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>27</b>	<b>11</b>		<b>12</b>		<b>4</b>	

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Курс 1 Сессии 1-2</b>							

<b>Раздел 1. Россия IX-XIX вв. в контексте развития европейской цивилизации</b>	26	12	Подготовка к лекционным занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
<b>Раздел 2. Россия и мир в XX - начале XXI вв.</b>	26	12	Подготовка к лекционным занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	эссе	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>52</b>	<b>24</b>		<b>24</b>		<b>4</b>	

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)

#### **РАЗДЕЛ 1. Россия IX-XIX вв. в контексте развития европейской цивилизации**

**Цель:** владеть базовыми и специальными знаниями и навыками теоретического и прикладного характера по дисциплине «История», научиться применять полученные знания при анализе исторических источников и исследовательской литературы.

##### **Перечень изучаемых элементов содержания:**

Проблемы этногенеза и роль миграций в становлении народов. Территория России в системе Древнего мира. Древнейшие культуры Северной Евразии (неолит и бронзовый век). Древние империи Центральной Азии. Античная Греция (скифские племена; греческие колонии в Северном Причерноморье). Античный Рим. Великое переселение народов в III–VI вв. Падение Римской империи. Смена форм государственности. Варварские королевства. Государство франков. Этнокультурные и социально-политические процессы становления русской государственности. Особенности социально-политического развития Древнерусского государства. Феодализм Западной Европы и социально-экономический строй Древней Руси: сходства и различия. Властные традиции и институты в государствах Восточной, Центральной и Северной Европы в раннем средневековье; роль военного вождя. Византия – мост между эпохами и цивилизациями. Русские земли в XI–XII вв. Эволюция древнерусской государственности в XI–XII вв. Социально-экономическая и политическая структура русских земель периода политической раздробленности. Формирование различных моделей развития древнерусского общества и государства. Христианизация; духовная и материальная культура Древней Руси. Средневековье как стадия исторического процесса в Западной Европе, на Востоке и в России. Технологии, производственные отношения и способы эксплуатации, политические системы, идеология и социальная психология. Роль религии и духовенства в средневековых обществах Запада и Востока. Причины и направления монгольской экспансии. Тюркские народы России в составе Золотой Орды. Экспансия Запада. Александр Невский. Объединение княжеств Северо-Восточной Руси вокруг Москвы. Окончательное свержение монгольского ига. Судебник 1497 г. Формирование дворянства как опоры центральной власти. Европа в эпоху позднего феодализма. Первые буржуазные революции в Европе. Эпоха Возрождения. Великие географические открытия и начало Нового времени в Западной Европе. Эпоха Возрождения. Реформация и её экономические, политические, социокультурные

причины. «Новое время» в Европе как особая фаза всемирно-исторического процесса. Развитие капиталистических отношений. Абсолютизм и восточная деспотия. Иван Грозный: поиск альтернативных путей социально-политического развития Руси. «Смутное время»: ослабление государственных начал, попытки возрождения традиционных («домонгольских») норм отношений между властью и обществом. Феномен самозванчества. Завершение и последствия Смуты. Пути трансформации западноевропейского абсолютизма в XVIII в. Влияние идей Просвещения на мировое развитие. Французская революция и ее влияние на политическое и социокультурное развитие стран Европы. Формирование колониальной системы и мирового капиталистического хозяйства. Петр I. Основные направления «европеизации» страны. Екатерина II: истоки и сущность дуализма внутренней политики. Наполеоновские войны и Священный союз как система общеевропейского порядка. Попытки реформирования политической системы России при Александре I, проекты М.М. Сперанского и Н.Н. Новосильцева. Значение победы России в войне против Наполеона и освободительного похода России в Европу для укрепления международных позиций России. Российское самодержавие и «Священный союз». Изменение политического курса в начале 20-х годов XIX в.: причины и последствия. Внутренняя политика Николая I. Россия и Кавказ. Крестьянский вопрос: этапы решения. Реформы Александра II. Отмена крепостного права и ее итоги: альтернативы реформы. Политические преобразования 60–70-х годов XIX в. Завершение правления Александра Освободителя. Присоединение Средней Азии. Русско-турецкая война 1877–1878 гг. Правление Александра III.

**Тема 1.1.** Особенности становления государственности в России и мире. Русские земли и население Руси в сообществе с народами евразийского континента в XIII – XV вв.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Традиционные формы социальной организации европейских народов в догосударственный период.
2. Феодализм Западной Европы и социально-экономический строй Древней Руси: сходства и различия
3. Города в политической и социально-экономической структуре Древней Руси.
4. Проблема формирования элиты Древней Руси.
5. Древняя Русь в IX–XII вв.: Византия, славянские страны, Западная Европа, Хазария, Волжская Булгария.
6. Иго и дискуссия о его роли в становлении Русского государства.
7. Литва как второй центр объединения русских земель.
8. Экспансия Запада.

**Тема 1.2.** Россия в XVI–XIX вв. в контексте развития европейской цивилизации.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Великие географические открытия и начало Нового времени в Западной Европе.
2. Реформация и ее экономические, политические, социокультурные причины.
3. Иван Грозный: поиск альтернативных путей социально-политического развития Руси.
4. К. Минин и Д. Пожарский.
5. Промышленный переворот в Европе и России: общее и особенное.
6. Основные направления «европеизации» страны.
7. Создание Балтийского флота и регулярной армии.
8. Провозглашение России империей.
9. Присоединение Крыма и ряда других территорий на юге.
10. Наполеоновские войны и Священный союз как система общеевропейского порядка.

11. Предпосылки и причины отмены крепостного права.

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1**

**Форма практического задания: реферат**

**Примерный перечень тем научных статей из исторических журналов и сборников для реферирования к разделу 1:**

1. Флоря Б.Н. Переговоры между Россией и Речью Посполитой о союзе против османов (1673–1676) // Древняя Русь. Вопросы медиевистики. № 1 (67). 2017. – С. 61-75. Электронный ресурс: <http://www.drevnyaya.ru>
2. Соловьев Ю.П. Коллаборационизм 1812 года. Сословный аспект. // Диалог со временем. Альманах интеллектуальной истории. Вып. 58. М.: ИВИ, 2017. - С. 201-224. Электронный ресурс: <http://roii.ru/publications/dialogue>
3. Рукавишников Е.Н. Внешняя политика и пребывание российского военного флота в Средиземном море. 1770 – 1774 гг. // Вопросы истории. № 9. 2008. - С. 122-134. Электронный ресурс: <http://historystudies.org/2014/12/flot/#more-520>
4. Павлив А.А. Развитие государственности в России на фоне аналогичных процессов в Англии и Франции (дореволюционный период) // Исторический журнал: научные исследования. № 1. 2015. – С. 24 - 35. Электронный ресурс: <http://www.nbpublish.com/hsmag>
5. Бохун Т. История польского гарнизона в Москве. 1610-1612 гг. // Мир истории: российский электронный журнал. № 1. 2012. Электронный ресурс: <http://www.historia.ru/>
6. Рогинский В.В. Изменение политической карты Балтийского региона в эпоху наполеоновских войн // Мир истории: российский электронный журнал. № 2. 2011. Электронный ресурс: <http://www.historia.ru/>
7. Е.Ю. Василик, А.А. Селин Московская эмиграция в Речь Посполитую в первой трети XVII в. // Древняя Русь. Вопросы медиевистики. № 1 (83). 2021. Электронный ресурс: [http://www.drevnyaya.ru/vyp/2021\\_1/part\\_7.pdf](http://www.drevnyaya.ru/vyp/2021_1/part_7.pdf)
8. О.Ф. Кудрявцев Русские земли на европейских картах начала XVI в. // Древняя Русь. Вопросы медиевистики. № 1 (79). 2020. Электронный ресурс: [http://www.drevnyaya.ru/vyp/2020\\_1/part\\_3.pdf](http://www.drevnyaya.ru/vyp/2020_1/part_3.pdf)
9. Р. Фрѐчнер Об особенностях московской дипломатии середины XVI в.: новые источники о миссии Ганса Шлитте // Древняя Русь. Вопросы медиевистики. № 3 (77). 2019. Электронный ресурс: [http://www.drevnyaya.ru/vyp/2019\\_3/part\\_9.pdf](http://www.drevnyaya.ru/vyp/2019_3/part_9.pdf)
10. О.Ф. Кудрявцев. О некоторых стереотипах восприятия России и русских в «Записках о Московии» Сигизмунда Герберштейна // Древняя Русь. Вопросы медиевистики. № 4 (74). 2018. Электронный ресурс: [http://www.drevnyaya.ru/vyp/2018\\_4/part\\_5.pdf](http://www.drevnyaya.ru/vyp/2018_4/part_5.pdf)
11. А.А. Горский О династических связях первых московских князей // Древняя Русь. Вопросы медиевистики. № 4 (74). 2018. Электронный ресурс: [http://www.drevnyaya.ru/vyp/2018\\_4/part\\_4.pdf](http://www.drevnyaya.ru/vyp/2018_4/part_4.pdf)
12. А.П. Богданов. Почему «Третий Рим?» Арсения Суханов о месте России в мировом православии // Диалог со временем. Альманах интеллектуальной истории. Вып. 70. М.: ИВИ, 2020. Электронный ресурс: [https://roii.ru/publications/dialogue/article/70\\_5/bogdanov\\_a.p./why-the-third-rome-arseny-sukhanov-on-the-place-of-russian-church-in-world-orthodoxy](https://roii.ru/publications/dialogue/article/70_5/bogdanov_a.p./why-the-third-rome-arseny-sukhanov-on-the-place-of-russian-church-in-world-orthodoxy)
13. В.А. Болдин, А.Б. Страхов Национальное vs общеславянское в русских источниках XVII века // Диалог со временем. Альманах интеллектуальной истории. Вып. 71. М.: ИВИ, 2020. Электронный ресурс:

- [https://roii.ru/publications/dialogue/article/71\\_20/boldin\\_v.a.,strahov\\_a.b./national-vs-all-slavic-in-russian-historical-sources-of-the-xvii-century](https://roii.ru/publications/dialogue/article/71_20/boldin_v.a.,strahov_a.b./national-vs-all-slavic-in-russian-historical-sources-of-the-xvii-century)
14. В.С. Дударев «Небо еще светло, только вот тучи уже сгущаются» Россия в восприятии прусского дипломата Курда фон Шлёцера // Диалог со временем. Альманах интеллектуальной истории. Вып. 71. М.: ИВИ, 2020. Электронный ресурс: [https://roii.ru/publications/dialogue/article/71\\_28/dudarev\\_v.s./the-sky-is-still-light-but-the-clouds-are-already-gathering-russia-in-the-perception-of-the-prussian-diplomat-kurd-von-schlozer](https://roii.ru/publications/dialogue/article/71_28/dudarev_v.s./the-sky-is-still-light-but-the-clouds-are-already-gathering-russia-in-the-perception-of-the-prussian-diplomat-kurd-von-schlozer)
  15. Н.А. Антипин Русско-японская война 1904–1905 гг. и советские писатели: работа над прошлым // Диалог со временем. Альманах интеллектуальной истории. Вып. 66. М.: ИВИ, 2019. Электронный ресурс: [https://roii.ru/publications/dialogue/article/66\\_5/antipin\\_n.a./the-russian-japanese-war-of-1904-1905-and-the-soviet-writers-work-on-the-past](https://roii.ru/publications/dialogue/article/66_5/antipin_n.a./the-russian-japanese-war-of-1904-1905-and-the-soviet-writers-work-on-the-past)
  16. Е.О. Гранцева Испанские интеллектуалы и Россия начала XX века: между литературой и жизнью // Диалог со временем. Альманах интеллектуальной истории. Вып. 68. М.: ИВИ, 2019. Электронный ресурс: [https://roii.ru/publications/dialogue/article/68\\_12/grantseva\\_e.o./between-literature-and-life-spanish-intellectuals-and-russia-in-the-beginning-of-the-20th-century](https://roii.ru/publications/dialogue/article/68_12/grantseva_e.o./between-literature-and-life-spanish-intellectuals-and-russia-in-the-beginning-of-the-20th-century)
  17. Шильникова И.В. Продовольственный вопрос и рабочий протест в России в годы Первой мировой войны (июль 1914 г. – февраль 1917 г.) // Исторический журнал: научные исследования. № 1(37). 2021. Электронный ресурс: [https://www.nbpublish.com/hsmag/contents\\_2021\\_1.html#34779](https://www.nbpublish.com/hsmag/contents_2021_1.html#34779)
  18. Костылева А.С. Восприятие «новой» иммиграции в разных слоях американского общества (конец XIX – начало XX вв.) // Исторический журнал: научные исследования. № 3(37). 2020. Электронный ресурс: [https://www.nbpublish.com/hsmag/contents\\_2020\\_3.html#33099](https://www.nbpublish.com/hsmag/contents_2020_3.html#33099)
  19. Коваленко М.И. Формирование Германского таможенного союза: на пути к «Договору о таможенном объединении» 1833 г. // Исторический журнал: научные исследования. № 4(37). 2020. Электронный ресурс: [https://www.nbpublish.com/hsmag/contents\\_2020\\_4.html#33580](https://www.nbpublish.com/hsmag/contents_2020_4.html#33580)
  20. Овчаренко А.О. Особенности социализации женщин в США (рубеж XIX–XX вв.) // Исторический журнал: научные исследования. № 5(37). 2020. Электронный ресурс: [https://www.nbpublish.com/hsmag/contents\\_2020\\_5.html#34289](https://www.nbpublish.com/hsmag/contents_2020_5.html#34289)

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: форма рубежного контроля** – Составить библиографический список литературы по теме «эпоха Ивана Грозного».

## **РАЗДЕЛ 2. Россия и мир в XX - начале XXI вв.**

**Цель:** владеть базовыми и специальными знаниями и навыками теоретического и прикладного характера для анализа основных тенденций развития отечественной истории в контексте мирового исторического процесса

### **Перечень изучаемых элементов содержания:**

Международные отношения на рубеже XIX–XX вв. Первая мировая война: предпосылки, ход, итоги. Основные военно-политические блоки. Театры военных действий. Влияние Первой мировой войны на европейское развитие. Новая карта Европы и мира. Версальская система международных отношений. Новая фаза европейского капитализма. Российская экономика конца XIX – начала XX в.: подъемы и кризисы, их причины. Первая русская революция: предпосылки, содержание, результаты. Реформы С. Ю. Витте.

Столыпинская аграрная реформа: экономическая, социальная и политическая сущность, итоги, последствия. Политические партии в России начала века: генезис, классификация, программы, тактика. Опыт думского «парламентаризма» в России. Альтернативы развития России после Февральской революции. Временное правительство и Петроградский Совет. Социально-экономическая политика новой власти. Кризисы власти. Большевицкая стратегия: причины победы. Начало формирования однопартийной политической системы. Гражданская война и интервенция. Основные этапы Гражданской войны. Итоги Гражданской войны. Альтернативы развития западной цивилизации в конце 20-х – в 30-е годы XX в. Лига Наций. Коминтерн как орган всемирного революционного движения. Антисоветский пакт и секретное соглашение. Мировой экономический кризис 1929 г. и Великая депрессия. Приход фашизма к власти в Германии. «Новый курс» Ф. Рузвельта. «Народные фронты» в Европе. Вторая мировая и Великая Отечественная война: предпосылки, периодизация, итоги. Создание антигитлеровской коалиции. Выработка союзниками глобальных стратегических решений по послевоенному переустройству мира (Тегеранская, Ялтинская, Потсдамская конференции). Решающий вклад Советского Союза в разгром фашизма. Начало холодной войны. Создание НАТО. План Маршалла и окончательное разделение Европы. Создание Совета экономической взаимопомощи (СЭВ). Создание социалистического лагеря и ОВД. События 1968 г. Римский договор и создание ЕЭС. Продолжение европейской интеграции: Маастрихтский договор. Япония после Второй мировой войны. Создание социалистического лагеря. Значение XX и XXII съездов КПСС. «Оттепель» в духовной сфере. Контрреформы Хрущева. Стагнация в экономике и предкризисные явления в конце 70-х – начале 80-х гг. XX в. в стране. Вторжение СССР в Афганистан и его внутри-и внешнеполитические последствия. Цели и основные этапы перестройки в экономическом и политическом развитии СССР. «Новое политическое мышление» и изменение геополитического положения СССР. Внешняя политика СССР в 1985–1991 гг. Распад СЭВ и кризис мировой социалистической системы. Распад КПСС и СССР. Образование СНГ. Либеральная концепция российских реформ: переход к рынку, формирование гражданского общества и правового государства. Конституционный кризис в России 1993 г. и демонтаж системы власти Советов. Военно-политический кризис в Чечне. Социальная цена и первые результаты реформ. Внешняя политика Российской Федерации в 1991–1999 гг. Политические партии и общественные движения России на современном этапе. Многополярный мир в начале XXI в. Глобализация мирового экономического, политического и культурного пространства. Роль Российской Федерации в современном мировом сообществе. Модернизация общественно-политических отношений. Социально-экономическое положение РФ в период 2001–2011 гг. Региональные и глобальные интересы России.

**Тема 2.1.** Россия в контексте мирового развития на рубеже XIX – начала XX века.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Россия на стадии монополистического капитализма.
2. Революция 1905–1907 гг. в России: расстановка политических сил, итоги.
3. Политические партии России: генезис, классификация, программы и тактика.
4. Русско-японская война 1904-1905 гг.
5. Российская империя и Первая мировая война: мировой баланс сил и национальные интересы.
6. Февральская революция 1917 года.
7. Сравнительный анализ развития промышленности и сельского хозяйства: Европа, США, страны Южной Америки.
8. Банкирские дома в экономической жизни пореформенной России.
9. Доля иностранного капитала в российской добывающей и обрабатывающей промышленности.

10. Форсирование российской индустриализации «сверху».

**Тема 2.2. СССР/Россия и мир в XX-начале XXI веков**

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Великая российская революция 1917 г.: предпосылки, содержание, результаты.
2. Экономическая программа большевиков.
3. Политические, социальные, экономические истоки и предпосылки формирования нового строя в Советской России.
4. Мир между мировыми войнами.
5. Версальская система международных отношений.
6. Мировой экономический кризис 1929 и «великая депрессия».
7. Первая волна русской эмиграции: центры, идеология, политическая деятельность, лидеры.
8. Рабочий Социалистический Интернационал и парламентский путь к социализму.
9. Общее и особенное в экономической истории развитых стран в 20-е г. XX в.
10. Современные споры о международном кризисе 1939–1941 гг.
11. Коренной перелом в ходе Великой Отечественной и Второй мировой войны.
12. Решающий вклад Советского Союза в разгром фашизма.
13. Конфронтация двух сверхдержав – США и СССР: мир на грани войны. Карибский кризис 1962 г.
14. Научно-техническая революция и ее влияние на ход мирового общественного развития.
15. Создание государства Израиль. Арабо-израильский конфликт.
16. Проблема урегулирования конфликтов на Ближнем Востоке.
17. Экономические реформы Дэн Сяопина в Китае.
18. Диссидентское движение в СССР: предпосылки, сущность, классификация, основные этапы развития.
19. ГКЧП и крах социалистического реформаторства в СССР.
20. «Шоковая терапия» экономических реформ в начале 90-х гг.
21. Россия в начале XXI в.
22. Современные проблемы человечества и роль России в их решении

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма практического задания: эссе**

**Примерный перечень тем эссе к разделу 2:**

1. «Можно было совершенно не соглашаться со многими идеями большевиков... но надо быть беспристрастным и признать, что переход власти в руки пролетариата в октябре 1917 г., проведенный Лениным и Троцким, обусловил собой спасение страны, избавив ее от анархии» (В. Игнатъев).
2. «Я считаю Октябрьскую революцию одним из величайших событий в истории. Она кардинально изменила все мировоззрение человечества, и сейчас не найти такого романа, такой пьесы, такой исторической или социологической работы, на которой она не сказалась бы. Ее влияние даже глубже и сильнее влияния первой Французской революции» (Герберт Уэллс, английский писатель)
3. «Что значит индустриализовать нашу страну? Это значит превратить страну аграрную в страну промышленную. Это значит поставить и развить нашу индустрию на новой технической основе» (И. Сталин)
4. «Коллективизация была шагом вперед. Жестоким, кровавым, но в определенном смысле закономерным» (историк Михаил Безнин)

5. «Русский не тот, кто носит русскую фамилию, а тот, кто любит Россию и считает её своим отечеством» (Антон Деникин)
6. «Белое дело начиналось почти что святыми, а кончили его почти что разбойники» (Василий Шульгин)
7. «В Советско-финской войне была и вина Финляндии» (историк Михаил Фролов)
8. «Одна из главных ошибок немцев объясняется тем, что они обманулись в своих расчетах на отсутствие сплоченности многонационального Советского государства и недооценили патриотической готовности русских драться за свою Родину» (Из английского журнала 1945 г.).
9. «Одержав победу, несмотря на колоссальные жертвы и разрушения, Советский Союз в небывалой степени увеличил свою мощь и международный авторитет» (В.П. Смирнов)
10. «Мы не можем победить Советский Союз в обычной войне. Это неприступная крепость. Мы можем победить Советский Союз только другими методами: идеологическими, психологическими, пропагандой, экономикой» (Джон Кеннеди)
11. «Запад должен сделать все возможное, иначе США и Запад рискуют выпустить из рук победу в холодной войне, которая обернется в результате поражением... Россия – ключ к успеху. Именно там будет выиграна или проиграна последняя битва холодной войны. Не может быть более высоких ставок» (Р. Никсон)
12. «К сожалению, до конца довести реформу Косыгин так и не смог по ряду причин, одной из которых – и главной, на мой взгляд, являлось отсутствие поддержки со стороны большинства членов Политбюро». (Н.К. Байбаков)
13. «Последние десять лет наша политика в отношении СССР и его союзников убедительно доказала правильность взятого нами курса на устранение одной из сильнейших держав мира, а также сильнейшего военного блока. Используя промахи советской дипломатии, чрезвычайную самонадеянность Горбачева и его окружения, в том числе и тех, кто откровенно занял проамериканскую позицию, мы добились того, что собирався сделать Президент Трумэн с Советами посредством атомной бомбы. Правда с одним существенным отличием – мы получили сырьевой придаток, а не разрушенное атомом государство» (Б. Клинтон)
14. «Главный урок Карибского кризиса — нельзя вообще допускать возникновения кризиса» (Теодор Соренсен)
15. «... Если говорить откровенно, мы еще до сих пор не изучили в должной мере общество, в котором живем и трудимся». (Ю.В. Андропов)
16. «... И, прямо скажем, мы рассчитывали, что нас на руках будет носить развитый Запад. Да нет! Это иллюзия, утопия, никто никого нигде не будет носить». (М.С. Горбачев)
17. «... Нравится вам или нет, но история на нашей стороне. Мы вас закопаем!» (Н.С. Хрущев)
18. «Давно прошло то время, когда слову президента США доверяли во всем мире, как доверяли слову Кеннеди во времена Карибского кризиса» (Збигнев Бжезинский)
19. «Перестройка в СССР возникла не в вакууме, а в контексте возрождения американской мощи» (Д. Буш)
20. Из многонациональной Россия превратилась в многострадальную (А. Минченков)

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: форма рубежного контроля** – Посмотреть документальный фильм «Тайна трех океанов» <https://www.youtube.com/watch?v=GK2sdnZ-G1E> и написать рецензию по результатам просмотра.

Оформление работ, выполняемых в рамках самостоятельной работы, осуществляется в соответствии с Методическими указаниями по оформлению письменных работ обучающихся



в рамках самостоятельной работы, утвержденными Учебно-методическим советом РГСУ, Протокол № 2 от 25 июня 2015 года.

Конкретные практические задания и задания для рубежного контроля определяются в учебно-методических материалах по работе обучающихся в электронной информационно-образовательной среде РГСУ с применением технологий электронного обучения по данной дисциплине, утверждаемых ежегодно факультетом.

#### **РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

##### **4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)**

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) является **зачет**, который проводится в **устной** форме.

##### **4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

<b>Код компетенции</b>	<b>Содержание компетенции (части компетенции)</b>	<b>Результаты обучения</b>	<b>Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы</b>
УК-5	Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	<i>Знать:</i> основные проблемы и этапы развития российской истории в контексте мировой истории; ь главные направления философии в их историческом измерении, характеризующем межкультурное разнообразие общества; приемы и способы деловой и академической коммуникации	Этап формирования знаний
		<i>Уметь:</i> различать общие тенденции и закономерности исторического развития, выявлять причинно-следственные связи исторических событий; осуществлять анализ и содержательно объяснять исторические процессы и явления отечественной истории в контексте мирового исторического	Этап формирования умений

		развития; ориентироваться в мировоззренческой проблематике, связанной с системным решением поставленных задач; создавать и понимать устные и письменные тексты, критически оценивать достоинства и недостатки чужой и собственной речи	
		<i>Владеть:</i> способностью к междисциплинарному синтезу, опирающемуся на философские концепции; способностью к восприятию межкультурного разнообразия общества	Этап формирования навыков и получения опыта

**4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

<b>Код компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенций</b>	<b>Показатель оценивания компетенции</b>	<b>Критерии и шкалы оценивания</b>
УК-5	Этап формирования знаний.	Теоретический блок вопросов.  Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал	1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: ( 9-10] баллов; 2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: [8-9) баллов;

			<p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: [0-6] баллов.</p>
<b>УК-5</b>	Этап формирования умений	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: ( 9-10] баллов;</p> <p>2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: [8-9) баллов;</p>
<b>УК-5</b>	Этап формирования навыков и получения опыта.	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий,</p>	<p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов;</p> <p>4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению</p>

		самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.	задания: [0-6] баллов.
--	--	---	------------------------

**4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине (1 семестр, зачет)**

**Теоретический блок вопросов:**

1. Основные черты западной цивилизации.
2. Цивилизация средневековой Руси.
3. Основные факторы и этапы становления российской государственности.
4. Принятие христианства на Руси.
5. Цивилизации Западной Европы в период классического средневековья (XI-XIV вв.).
6. Европейская цивилизация в эпоху зарождения капиталистических отношений (XV-XVII вв.).
7. Исторические условия, факторы и предпосылки образования Древнерусского государства «Новгородско-Киевская Русь».
8. Русь в период удельной (феодальной) раздробленности: причины раздробленности, характерные черты и последствия.
9. Борьба Руси с иноземными захватчиками. Ордынское иго.
10. Основные факторы и явления мирового развития в XV-XVII вв.
11. Специфика (особенности) становления и развития Российского централизованного государства в XV-XVII вв.
12. Особенности государственного и общественного развития России в XVII в.
13. Внешняя политика страны в период правления Ивана Грозного.
14. «Смутное время» на Руси: причины, характерные черты, итоги и последствия.
15. Основные факторы и явления мировой истории в XVIII в.
16. Особенности российских преобразований в первой четверти XVIII столетия.
17. Эпоха «дворцовых переворотов»: сущность, причины, содержание и последствия для развития страны.
18. Преобразования Екатерины II и итоги российской модернизации к концу XVIII в.
19. Основные факторы и явления мирового развития в XIX в.
20. Содержание преобразований в российском обществе в первой половине XIX века.
21. Внешняя политика России в начале XIX в. Отечественная война 1812 г.
22. Общественно-политическая мысль в России в первой половине XIX в. Движение декабристов и его историческое значение.
23. Реформы 1860-1870-х гг.: причины, цели и основные направления преобразований.
24. Особенности складывания индустриального (капиталистического) общества в России во второй половине XIX в.
25. Революционное народничество в 60-80-х гг. XIX в.: основные идеи, программные цели, организационное устройство и тактика действий.
26. Рабочее движение и распространение марксизма в России.
27. «Золотой век» в истории русской культуры.
28. Россия в контексте мирового развития на рубеже XIX – начала XX века.
29. Первая русская революция 1905-1907 гг.: причины, основные этапы, характерные

черты, итоги и историческое значение.

30. Становление партийной системы страны в конце XIX – начале XX в.
31. Аграрная реформа П.А. Столыпина: цели, содержание, итоги историографические оценки.
32. Влияние Первой мировой войны на внутреннее и международное положение России.
33. Великая российская революция 1917 г. Выбор пути развития и победа Советской власти.
34. Первые преобразования Советской власти в политической, экономической, социальной и духовной сферах жизни общества (1917-1920 гг.).
35. Россия в период Гражданской войны и иностранной интервенции. Источники и факторы победы Советской власти.
36. Основные факторы и явления мирового развития в 20-30-е гг. XX в.
37. Основные направления и содержание НЭПа.
38. Индустриализация страны в конце 20-х — 30-х гг. XX в.: сущность, целевые установки, содержание, источники и методы проведения, итоги и историческое значение.
39. Коллективизация страны в конце 20-х — 30-х гг. XX в.: сущность, целевые установки, содержание, источники и методы проведения, итоги и историческое значение.
40. Культурное строительство (культурная революция) в конце 20-х — 30-х гг. XX в.: сущность, целевые установки, содержание, источники и методы проведения, итоги и историческое значение.
41. Подготовка страны и Вооруженных Сил к войне в 30-е гг. XX в.: трудности, достижения и просчёты.
42. Источники и факторы победы советского народа в Великой Отечественной войне.
43. Основные факторы и явления мирового развития в послевоенный период.
44. Восстановление народного хозяйства страны после окончания Великой Отечественной войны: трудности, основные направления, источники, методы и средства, итоги.
45. Интенсификация экономики (1965-1982 гг.). Итоги и оценки экономической политики СССР в «предперестроечный период».
46. Курс на перестройку советского общества, её направленность и результаты.
47. «Холодная война» в послевоенный период планетарного развития.
48. Кризис власти и распад СССР.
49. Формирование новой российской государственности: основные этапы, содержание, характер и тенденции.
50. Эволюция внешней политики России в 90-е гг. XX и в начале XXI столетий.
51. Особенности развития цивилизаций Европы и США в Новое время.

#### **4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ бакалавриата в Российском государственном социальном университете и Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по дисциплине (модулю) выставляется по системе зачтено/не зачтено для зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

## **РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля)**

#### **5.1.1. Основная литература**

1. *Никишин, В. О.* История Древнего мира. Древний Рим: учебное пособие для вузов / В. О. Никишин. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00262-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490854>

2. Всемирная история в 2 ч. Часть 1. История Древнего мира и Средних веков: учебник для вузов / Г. Н. Питулько, Ю. Н. Полохало, Е. С. Стецкевич, В. В. Шишкин; под редакцией Г. Н. Питулько. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08094-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489798>

#### **5.1.2. Дополнительная литература**

1. Кириллов, В. В. История России в 2 ч. Часть 1. До XX века: учебное пособие для вузов / В. В. Кириллов. — 8-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 352 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08563-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491573>

2. Кириллов, В. В. История России в 2 ч. Часть 2. XX век — начало XXI века: учебное пособие для вузов / В. В. Кириллов. — 8-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 257 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08562-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471498>

3. *Наумова, Г. Р.* История исторической науки. Историография истории России в 2 ч. Часть 1: учебник для вузов / Г. Р. Наумова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 237 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9423-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/508048>

4. История России в 2 ч. Часть 2. XX — начало XXI века: учебник для вузов / Л. И. Семенникова [и др.]; под редакцией Л. И. Семенниковой. — 7-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 328 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08972-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/470806>

**5.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

<b>№ №</b>	<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

**5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «История» предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программой дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)».

#### **5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)**

##### **5.4.1. Средства информационных технологий**

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа в Интернет;
3. Проектор.

##### **5.4.2. Программное обеспечение**

1. Операционная система: Astra Linux SE или Windows 7
2. Пакет офисных программ: LibreOffice или Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. ArK или 7-zip
6. SKY DNS
7. TrueConf (client)

##### **5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных**

<b>№ №</b>	<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
1.	ЭБС «Университетская»	Электронная библиотека,	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>



	библиотека онлайн»	обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

### 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для изучения дисциплины (модуля) «История» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» используются:

**Учебная аудитория для занятий лекционного типа** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

**Помещения для самостоятельной работы обучающихся:** оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

### **5.6 Образовательные технологии**

При реализации дисциплины (модуля) «История» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины (модуля) «История» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме деловых игр, разбора конкретных ситуаций, решения логических и ситуационных задач в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

При освоении дисциплины (модуля) «История» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины (модуля) «История» предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

### ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие на основании решения Ученого совета и Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942.	Протокол заседания Ученого совета № 12 от «21» июня 2021 года	01.09.2021
1. 2. 3.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК № 10 от «01» июня 2022 года	01.09.2022



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры

А.С. Махов

01 июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК**

**Направление подготовки**

**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)**

**Направленность (профиль)**

**«Физическая реабилитация и рекреация»**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА  
БАКАЛАВРИАТА**

**Уровень профессионального образования**

**Высшее образование – бакалавриат**

**Форма обучения**

**Очная, заочная**

Москва, 2022

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Иностранный язык» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), а также с учетом профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 03.007 «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере»;
- 05.002 «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту».

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана рабочей группой в составе: к.ист.н. Колышевская Е.Ю., к.филол.н., PhD, д.полит.н. Никипорец-Такигава Г.Ю.

Руководитель основной  
профессиональной  
образовательной программы  
кандидат педагогических наук,  
доцент

Н.В. Карпова

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета гуманитарного факультета.  
Протокол № 10 от «01» июня 2022 года.

Декан гуманитарного факультета  
к.филол.н., PhD, д.полит.н.,  
доцент

Г.Ю. Никипорец-Такигава

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) рецензирована и рекомендована к утверждению:

К.филол.н., доцент кафедры  
иностранных языков № 2  
РЭУ имени Г.В. Плеханова

К.Б. Акопян

(подпись)

К.пед.н., доцент, доцент гуманитарного  
факультета РГСУ

Л.И. Тарарина

(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор

И.Г. Маляр

(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1 Цель и задачи дисциплины	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата	4
1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций	5
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	16
2.1 Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	16
2.2. Учебно-тематический план дисциплины	17
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	19
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	19
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине	22
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	27
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине	27
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	27
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	34
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	36
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	38
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	39
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины	39
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	39
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	41
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине	42
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине	43
5.6 Образовательные технологии	44
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	45

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель и задачи дисциплины (модуля) заключаются в получении обучающимися теоретических знаний об иностранном языке (английском) с последующим применением в профессиональной деятельности и практических навыков по использованию иностранного языка в социальной сфере.

Задачи дисциплины (модуля):

1. формирование представлений о нормах изучаемого языка в традиционной общелитературной области,
2. развитие умений устной и письменной коммуникации на иностранном языке в межличностном общении.
3. развитие коммуникативной компетенции и практических навыков иноязычного общения в рамках монологичной онлайн среды, медиации, восприятия и порождения письменных текстов (академического письма);
4. знание лексических и грамматических единиц и их использования при порождении и восприятии иноязычных высказываний;
5. построение логичных высказываний (устных и письменных) в профессиональной коммуникации на базе восприятия и порождения самостоятельных текстов при чтении, письме и аудировании;
6. владение навыком преобразования иноязычных языковых форм в соответствии с медиацией в сфере профессиональной коммуникации.

### 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата

Дисциплина (модуль) «Иностранный язык» реализуется в обязательной части основной профессиональной образовательной программы «49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». Изучение дисциплины (модуля) базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения предмета «Иностранный язык» на уровне СО и СПО.

Перечень последующих дисциплин (модулей), для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: все дисциплины.

### 1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, соотнесенные с установленными индикаторами достижения

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование у обучающихся универсальной компетенции УК-4.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Коммуникация	УК-4	Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и	УК-4.1. Владеет системой норм русского литературного языка, родного языка и нормами иностранного языка.	<i>Знать:</i> основные правила коммуникации в устной и письменной форме на иностранном (английском) языке.

		письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	УК-4.2. Выбирает на государственном и иностранном языках коммуникативно приемлемые стиль делового общения, вербальные и невербальные средства взаимодействия с партнерами.	<p><i>Уметь:</i> обеспечить коммуникацию в письменной и устной форме на иностранном (английском) языке.</p> <p><i>Владеть:</i> навыками устной и письменной коммуникации на иностранном (английском) языке.</p>
			УК-4.3. Использует информационно-коммуникационные технологии при поиске необходимой информации в процессе решения стандартных коммуникативных задач на государственном и иностранном языке.	<p><i>Уметь:</i> осуществлять эффективную коммуникацию в мультикультурной профессиональной среде на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах) на основе применения понятийного аппарата по профилю деятельности)</p> <p><i>Владеть:</i> навыками эффективной коммуникации в мультикультурной профессиональной среде</p>

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 1-2 семестрах на очной формы, и на 1 курсе заочной формы обучения, составляет 5 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрены *зачеты*.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>90</b>	<b>46</b>	<b>44</b>
Учебные занятия лекционного типа	2	2	0
Практические занятия			
Лабораторные занятия			
Иная контактная работа	88	44	44
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>72</b>	<b>17</b>	<b>55</b>
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>180</b>	<b>72</b>	<b>108</b>



### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс1	
		Сессия 1-2	Сессия 3-4
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>40</b>	<b>24</b>	<b>16</b>
Учебные занятия лекционного типа	2	2	0
Практические занятия			
Лабораторные занятия			
Иная контактная работа	38	22	16
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>132</b>	<b>80</b>	<b>52</b>
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>180</b>	<b>108</b>	<b>72</b>

### 2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

#### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов							
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками					
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа	
							Всего	Практическая подготовка
<b>Модуль 1 (Семестр 1)</b>								
Раздел 1.1	36	12	24	2			22	
Раздел 1.2	27	5	22				22	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>							
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	17	46	2			44	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет</b>							
<b>Модуль 2 (Семестр 2)</b>								
Раздел 2.1	36	24	12				12	

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов								
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками						
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/ практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа		
							Всего	Практическая подготовка	
Раздел 2.2	36	24	12					12	
Раздел 2.3	27	7	20					20	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>								
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	55	44					44	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет</b>								
<b>Общий объем часов по дисциплине (модулю)</b>	<b>180</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>2</b>				<b>88</b>	

### *Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов								
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками						
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/ практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа		
							Всего	Практическая подготовка	
<b>Модуль 1 (Курс 1 Сессии 1-2)</b>									
Раздел 1.1	36	29	7					7	
Раздел 1.2	36	27	9	2				7	
<b>Модуль 2 (Курс 1 Сессии 3-4)</b>									

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов								
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками						
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа		
							Всего	Практическая подготовка	
Раздел 2.1	32	24	8					8	
Раздел 2.2	36	28	8					8	
Раздел 2.3	32	24	8					8	
Контроль промежуточной аттестации (час)	4+4								
Форма промежуточной аттестации	Зачет, зачет								
Общий объем часов по дисциплине (модулю)	180	132	40	2				38	

### РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

#### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

##### Очной формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Модуль 1. Writing online, семестр 1.</b>							
Раздел 1.1.	12	8	Самостоятельная работа с материалами курса под руководством преподавателя в форме индивидуальных консультаций	2	тест	2	тестирование

Раздел 1.2.	5	1	Самостоятельная работа с материалами курса под руководством преподавателя в форме индивидуальных консультаций	2	тест	2	тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>17</b>	<b>9</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>Модуль 2. Lexis and Grammar in Writing, семестр 2</b>							
Раздел 2.1.	24	14	Самостоятельная работа с материалами курса под руководством преподавателя в форме индивидуальных консультаций	8	реферат	2	тестирование
Раздел 2.2.	24	14	Самостоятельная работа с материалами курса под руководством преподавателя в форме индивидуальных консультаций	8	реферат	2	тестирование
Раздел 2.3.	7	4	Самостоятельная работа с материалами курса под руководством преподавателя в форме индивидуальных консультаций	1	реферат	2	тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>55</b>	<b>32</b>		<b>17</b>		<b>6</b>	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	<b>72</b>	<b>41</b>		<b>21</b>		<b>10</b>	

### *Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Модуль 1. Writing online, курс 1.</b>							

Раздел 1.1.	29	25	Самостоятельная работа с материалами курса под руководством преподавателя в форме индивидуальных консультаций	2	тест	2	тестирование
Раздел 1.2.	27	23	Самостоятельная работа с материалами курса под руководством преподавателя в форме индивидуальных консультаций	2	тест	2	тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>56</b>	<b>48</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>Модуль 2. Lexis and Grammar in Writing, купс 1.</b>							
Раздел 2.1.	24	14	Самостоятельная работа с материалами курса под руководством преподавателя в форме индивидуальных консультаций	8	реферат	2	тестирование
Раздел 2.2.	28	18	Самостоятельная работа с материалами курса под руководством преподавателя в форме индивидуальных консультаций	8	реферат	2	тестирование
Раздел 2.3.	24	14	Самостоятельная работа с материалами курса под руководством преподавателя в форме индивидуальных консультаций	8	реферат	2	тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>76</b>	<b>46</b>		<b>24</b>		<b>6</b>	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	<b>132</b>	<b>94</b>		<b>28</b>		<b>10</b>	

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)

**РАЗДЕЛ 1. Входящее тестирование. Определение индивидуального уровня владения языком и индивидуальной траектории изучения языка Знакомство с курсами, выбор индивидуального курса.** Работа в монологической иноязычной языковой онлайн среде. Письменное интерактивное обсуждение тем эссе, анализ, выделение ключевых слов и составление назывного плана эссе.

**Цель:** *определение уровня остаточных знаний и выбор оптимального учебно-методического материала для повышения уровня владения иностранным языком для формирования УК-4.*

Практические навыки: приобретение навыков работы с разнообразными курсами английского языка.

**Перечень изучаемых элементов содержания:** уровни владения иностранным языком, международная сертификация владения иностранным языком, далее согласно выбранному онлайн курсу. См. приложение «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине»

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1**

**Форма практического задания:** согласно выбранному онлайн курсу. См. приложение «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине».

#### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1**

**Форма рубежного контроля – компьютерное тестирование** согласно выбранному онлайн курсу. См. приложение «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине».

**Раздел 2. В зависимости от выбранного курса.** См. приложение «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине».

**Цель:** согласно выбранному онлайн курсу. См. приложение «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине»

**Перечень изучаемых элементов содержания:** согласно выбранному онлайн курсу. См. приложение «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине».

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма практического задания:** согласно выбранному онлайн курсу. См. приложение «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине».

#### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма рубежного контроля – компьютерное тестирование** согласно выбранному онлайн курсу. См. приложение «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине».

**Раздел 3. В зависимости от выбранного курса.** См. приложение «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине».

**Цель:** согласно выбранному онлайн курсу. См. приложение «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине»

**Перечень изучаемых элементов содержания:** согласно выбранному онлайн курсу. См. приложение «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине».

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3**

**Форма практического задания:** согласно выбранному онлайн курсу. См. приложение «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине».

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3**

**Форма рубежного контроля – компьютерное тестирование** согласно выбранному онлайн курсу. См. приложение «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине».

**Раздел 4. В зависимости от выбранного курса.** См. приложение «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине».

**Цель:** согласно выбранному онлайн курсу. См. приложение «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине»

**Перечень изучаемых элементов содержания:** согласно выбранному онлайн курсу. См. приложение «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине».

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4**

**Форма практического задания:** согласно выбранному онлайн курсу. См. приложение «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине».

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4**

**Форма рубежного контроля – компьютерное тестирование** согласно выбранному онлайн курсу. См. приложение «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине».

**Раздел 5. В зависимости от выбранного курса.** См. приложение «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине».

**Цель:** согласно выбранному онлайн курсу. См. приложение «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине»

**Перечень изучаемых элементов содержания:** согласно выбранному онлайн курсу. См. приложение «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине».

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 5**

**Форма практического задания:** согласно выбранному онлайн курсу. См. приложение «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине».

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5**

**Форма рубежного контроля – компьютерное тестирование** согласно выбранному онлайн курсу. См. приложение «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине».

## **РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

### **4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)**

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) является **зачет**, которые проводится в форме компьютерного тестирования.

#### 4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
УК-4	Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	<i>Знать:</i> основные правила коммуникации в устной и письменной форме на иностранном (английском) языке.	Этап формирования знаний
		<i>Уметь:</i> обеспечить коммуникацию в письменной и устной форме на иностранном (английском) языке	Этап формирования умений
		<i>Владеть:</i> навыками устной и письменной коммуникации на иностранном (английском) языке	Этап формирования навыков и получения опыта
		<i>Уметь:</i> осуществлять эффективную коммуникацию в мультикультурной профессиональной среде на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах) на основе применения понятийного аппарата по профилю деятельности)	Этап формирования умений
		<i>Владеть:</i> навыками эффективной коммуникации в мультикультурной профессиональной среде	Этап формирования навыков и получения опыта

#### 4.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
УК-4	Этап формирования знаний.	Теоретический блок вопросов.  Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал	1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно



			<p>обобщать и излагать материал, не допуская ошибок:  ( 9-10] баллов;  2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения:  [8-9) баллов;  3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала:  (6-8) баллов;  4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки:  [0-6] баллов.</p>
УК-4	Этап формирования умений	<p>Аналитическое задание (<i>чтение со словарем и без словаря текстов по теме, доклад по теме, эссе</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией:  ( 9-10] баллов;  2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании:  [8-9) баллов;</p>
УК-4	Этап формирования	Аналитическое задание ( <i>беседа по</i>	[8-9) баллов;

	навыков и получения опыта.	<i>теме, ситуационные задания, перевод)</i>  Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.	3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов; 4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6] баллов.
--	----------------------------	--	---

**4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

Пример теста для заключительного тестирования (согласно выбранному курсу).

См. приложение 2

**4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ бакалавриата в Российском государственном социальном университете и Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по дисциплине (модулю) выставляется по системе зачтено/не зачтено для зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

**РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

**5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля), основных и дополнительных онлайн ресурсов.**

**5.1.1. Основная литература и ресурсы**

1. Комарова, А. И. Английский язык. Страноведение: учебник для вузов / А. И. Комарова, И. Ю. Окс, В. В. Колосовская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 456 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11328-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493267>

### 5.1.2. Дополнительная литература и ресурсы:

1. Аитов, В. Ф. Английский язык (A1—B1+): учебное пособие для вузов / В. Ф. Аитов, В. М. Аитова, С. В. Кади. — 13-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 234 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07022-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491695>

## 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

- [https://www.futurelearn.com/experttracks/ielts-preparation?utm\\_source=RakutenMarketing&utm\\_medium=Affiliate&utm\\_campaign=3372305:Digital+Defynd&utm\\_content=10:1&utm\\_term=UKNetwork&ranMID=42801&ranEAID=vedj0cWlu2Y&ranSiteID=vedj0cWlu2Y-gcj4\\_ukazyYK5d5vQb8\\_oQ](https://www.futurelearn.com/experttracks/ielts-preparation?utm_source=RakutenMarketing&utm_medium=Affiliate&utm_campaign=3372305:Digital+Defynd&utm_content=10:1&utm_term=UKNetwork&ranMID=42801&ranEAID=vedj0cWlu2Y&ranSiteID=vedj0cWlu2Y-gcj4_ukazyYK5d5vQb8_oQ)
- <https://www.futurelearn.com/courses/cambridge-english-ielts>
- <https://www.idp.com/global/ielts/prepareforielts/>

- Видеоуроки на сайте: <http://ww25.legacy.australianetwork.com/?z>
- Курс для итогового тестирования для зачёта Navigate Oxford university press <https://elt.oup.com/student/navigate/?cc=ru&sellLanguage=ru>

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «*Иностранный язык*» предполагает изучение материалов в ходе самостоятельной работы под руководством преподавателя. Аудиторные занятия проходят в форме лекций. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

Самостоятельная работа.

Ежедневно выполняйте задания согласно программе курса и подгружайте результаты пройденных недель в виде скриншотов в СДО (в разделы «Практическое задание к Разделу...», «Рубежный контроль к разделу...», в ИПЗ и т.д.). Задавайте вопросы тьютору по сути и содержанию Вашей работы в курсах.

По окончании онлайн курса Вы сдадите зачет.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)».

### 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)

#### 5.4.1. Средства информационных технологий

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа в Интернет;
3. Проектор.

#### 5.4.2. Программное обеспечение

1. Операционная система: Astra Linux SE или Windows 7
2. Пакет офисных программ: LibreOffice или Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. SKY DNS
7. TrueConf (client)

#### 5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

№ №	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
--------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

### 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для изучения дисциплины (модуля) *«Иностранный язык»* в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалаврита по направлению подготовки «49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

**Учебная аудитория для занятий лекционного типа** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

**Учебная аудитория для промежуточной аттестации:** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом).

### 5.6 Образовательные технологии

При реализации дисциплины (модуля) *«Иностранный язык»* применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины (модуля) *«Иностранный язык»* предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические тренинги в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

При освоении дисциплины (модуля) *«Иностранный язык»* предусмотрено применение электронного обучения.

Учебные часы дисциплины *«Иностранный язык»* предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1. Методические указания к самостоятельной работе по курсу «Академический английский»

*Задания курса выполняются последовательно. К ним можно вернуться и проработать дополнительно со словарём, либо в интерактивной беседе с тьютором в комментариях к заданиям непосредственно на онлайн платформе. Изучаемые элементы содержания каждой темы содержат контент в виде видеофайлов, справочных материалов и необходимых транскриптов в формате .pdf, который можно скачать для автономной работы. Все материалы доступны на соответствующих страницах изучаемых элементов содержания.*

#### **Перечень изучаемых элементов содержания**

- Welcome to week 1. Introductory video (with the transcript to download).
- What is your main reason for taking the course/ Intro testing.
- How to get the most out of the course. Instructions.
- What do you think academic writing is? Discussion in the comments.
- The key features of academic writing. Video (with the transcript to download).
- What ideas would you include in the essay. Discussion in the comments.
- Developing essay ideas. Video (with the transcript and materials to download).
- Patterns. First attempt. Comment on it.
- What ideas were included? Video (with the transcript and materials to download).
- Strengths and weaknesses. Video and discussion. Video (with the transcript to download).

#### **Тема 2. Organizing your ideas effectively.**

*Цель: анализ иноязычного текста в части: орфографических норм, организации, выкладки, основной идеи, ключевых слов, структурных особенностей.*

#### **Перечень изучаемых элементов содержания**

1. Patterns. Second attempt. Comment on the text given.
2. Examining improvements. Video (with the transcript to download).
3. Main ideas. Exercises to download.
4. Review. Examining improvements. Video (with the transcript and answer key to download).
5. Test your knowledge quiz.
6. Write your own para practice.
7. What next? Instructions to week 2.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

**Форма практического задания:** текстовые упражнения, лексико-грамматический перевод, темы для беседы, эссе.

### **Перечень примеров текстов курса для чтения и перевода к разделу 1 Introductory notes**

**Watch this video to find out what you will learn over the next five weeks and how you should approach this course.**

The transcript file is a written version of what is said in the video. All of the videos in this course will include a transcript, so if you find it difficult to understand what is being said, you can read along. You can view the transcript underneath each video by clicking in the **view transcript** button in the bottom left corner of each video. Or you might find it helpful to [download the transcript](#). For all other transcripts, you can download these at the bottom of the relevant video Step.

If you are having trouble streaming the videos online, you can always download them by clicking the link in the bottom right hand corner of the video.

Let us know why you are taking this course by selecting the most relevant option in the poll below.

This poll is managed by FutureLearn and the results will not be used outside of the course. All the responses are anonymous. The aggregated results will be displayed in the Step for you to discuss in the comment area below.

**This may be the first course that you have undertaken on FutureLearn, or perhaps it is the first course you have taken online. Don't worry: the platform is designed to be easy to navigate.**

There are three icons at the top of each Step:

1. The first is a **to do list** which shows all the Steps for that week. You can take a look ahead to see what's coming up in the following weeks and if you don't manage to complete all the Steps in a week, you are always able to catch up.
2. The second icon allows you to see any recent **commenting activity** on this course.
3. The third icon takes you to your **progress page**. Don't forget to mark each Step as complete as you work through the course so that you can track your progress.

Each week there will be a number of videos, articles and discussions that encourage you to share your own thoughts.

If you are using a laptop or desktop computer to access this course, we suggest that you open any external links within the Steps by holding the 'ctrl' button on your keyboard and selecting the link, so that they open in a separate tab.

You might also like to read [five tips and tools for social learning on FutureLearn](#) to help you get the most out of the platform's social learning features. If you still have questions have a look at the list of [FAQs](#). If it hasn't been answered there, please don't hesitate to click the support tab in the bottom right of each Step to let us know what you think.

**Being able to write well in English is a big part of this course, so let's get some practice! Introduce yourself in the discussion below and answer the following two questions in your post:**

- **What are your experiences so far of writing in English?**
- **What do you think academic writing is?**

Remember, you can 'Like' and reply to comments made by other Learners. You can also filter comments to see those that are 'Most liked' and find your own by selecting 'My comments'.

### **Understanding the video**

Hi. Welcome to the Beginner's Guide to Academic Writing for University. My name is Steve Thomas. And I teach EAP, English for Academic Purposes, here at the University of Reading. This course is all about writing. We know there are lots of people like you from countries all around the world who would like to take a degree in English. But you're worried that your English isn't good enough. Well, this is the beginner's guide. So your writing skills only need to be good enough for a preuniversity course. If you know IELTS, that's about IELTS 4.5. But even if your writing skills are stronger than this, we still think this would be a useful course for you. In fact, this week we'll be showing you the very first piece of writing that a student did on our course a few years ago. And then we'll show you the final piece of writing he did at the end of the course. And you'll be able to see just how much he was able to improve in a few short weeks. The student's name is Xiao. And he went on to complete his undergraduate degree here at University of Reading and then take a master's. And he's currently taking a PhD. At the University of California in Los Angeles in the United States. If you follow this course closely, we think that you'll be able to make the same kind of improvements that Xiao has. It won't make you an expert writer. But what it will do is give you a solid base for you to build on in the future. Together with my colleagues, Anne Vicary and Sebastian



Watkins, we'll be showing you how to write with good academic style, how to organise your ideas effectively. And we'll also be working on some of the most important areas of grammar. There will be plenty of practice activities. And by the end of the course, you'll have written a complete essay, which you'll be able to share with your fellow students. You'll receive feedback on that writing. And hopefully you'll be able to give useful feedback to others. So let's meet Anne and Seb. Hello, my name's Anne. And I'm a teacher of English for Academic Purposes at the University of Reading. I want to talk to you about how to approach this course. Firstly, make sure you do all the exercises. Try and do them in the right order. Try and have a go at not looking at the answers before you've actually done the exercises. Secondly, it's really important that you have a go at posting to the discussion board because in that way you're going to learn more. So put your ideas on the discussion board. Don't be scared. And give feedback to the other students whenever you want. Hello, my name's Seb Watkins. And I'm an academic writing tutor at the University of Reading. I'll be working with you more closely in weeks two and four of this course, when we look at essay organisation and the stages in writing an essay. A beginner's guide to writing in English for university study ©University of Reading 2017 Tuesday, 28 March 2017 Page 2 During the course, we'll ask you to do a range of activities. Some of these will be online. And some of them will be paper based. You'll be able to check your answers to the activities and tasks we give you as you go along. Good luck, and I hope you enjoy the course. OK, you've met the team. And now we'd like to meet you. The first activity is for you to get used to using the discussion board. So introduce yourself, and then answer a couple of questions. Enjoy the course.

### THE KEY FEATURES OF ACADEMIC WRITING Video transcript

You've just shared your ideas on the features of academic writing and had a look at what other students have had to say. You've probably read comments about academic writing, discussing complicated ideas, using perfect grammar with good vocabulary, giving evidence to support your points, being well organised, being formal, and so on. And we'll look at most of those areas on this course. But the features of academic writing can really be put into three main categories. That is content, organisation, and language. Content refers to the main ideas and information you want to give in your essay. What are the main points you want to make? What evidence-- that is, details and examples-- can you give to support your main points? Content is really the reason for writing in the first place and will obviously determine how well you answer the question. So it's important to think carefully about it. Organisation refers to how well you arrange those ideas. Are the paragraphs well structured and in a logical order, well linked together? Is there an introduction that hooks in the reader and makes them want to read your writing and a good conclusion at the end to remind the reader of your main points? Finally, language-- is your essay well written with accurate grammar, good spelling, and in a formal academic style? This week, Anne is going to talk to you about the first of those areas, content, in a bit more detail.

#### **Текстовые упражнения к разделу 1:**

Discuss the differences between the way of life in your country now and the way of life in the past. China is an interesting country with a long history. China is developing very fast nowadays through the government and people's hard work. Many aspects of life have changed in the last fifty years, some changes are good and some are bad. China is better than before. This essay will explain changes in the country.

Firstly, people's standard of living is higher than before. People's lives were very bad after the Second World War. People were poor because the country was poor. There was no food, no electricity and it was hard to buy anything in shops. Because of no food, the government had to make a rule, each person could only buy five kilos of rice per month. In people's homes, there was no television or telephone. Since those days, China has industrialised. It has created jobs and opportunities for people in cities such as Shanghai and Beijing and increased building work, exports and profits. China opened its doors to the world. The Olympic Games came to China in 2008. Nowadays, there is enough food for everyone, and families have comfortable homes, televisions, internet access, personal computers and mobile phones. People can buy anything they want in the shops.

Other improvements happen in education and everyday behaviour. In school, students are now learning English and modern ideas which come from other countries whereas in the past they spend time learning

how to speak the old Chinese language. Teachers did not teach Science subjects in those days. There are new customs too. For example, in the past, couples usually got married at home and wore red clothes but now they can marry in church and wear western-style clothes. Wives not usually had jobs, they worked at home, they always obeyed their husbands. They never said: 'no' when the man said: 'yes'. But, nowadays, Chinese women can have important job and hold own opinion.

There are some negative changes, such as the number of cigarette smokers has increased and children do not work as hard as before because their live are easy. Both parents now work to have a good standard of living and they have no time to spend with family.

It is clear that China change greatly over the last fifty years, and it will continue to improve.

Post your comments on how Xiao's essay has improved in the discussion below. Again, think about the development of his ideas, the organisation and the language.

Тестовое задание:

Test your understanding of main ideas and supporting evidence by completing this exercise. The answers are available on a separate sheet. Read the sentences below. In each sentence, there is an idea which is supported by evidence. Underline the main idea in red and the supporting evidence in blue to show how Xiao has developed his ideas. Please note: these sentences were written by Xiao and as such may contain some mistakes. 1. People's lives very bad after the Second World War. People were poor because the country was poor. There was no food, no electricity and it was hard to buy anything in shops. 2. Since those days, China has industrialised. It has created jobs and opportunities for people in cities such as Shanghai and Beijing and increased building work, exports and profits. 3. Other improvements happen in education and everyday behaviour. In school, students are now learning English and modern ideas which come from other countries whereas in the past they spend time learning how to speak the old Chinese language. 4. There are new customs too. For example, in the past, couples usually got married at home and wore red clothes but now they can marry in church and wear western clothes. 5. There are some negative changes, such as the number of cigarette smokers has increased and children do not work as hard as before because their live are easy.

Обязательная часть курса – обратная связь. Образец текста обратной связи:

You have reached the end of Week 1! How have you found this week? What did you enjoy the most?

We'd love to hear your thoughts - please share any feedback in the comments section.

You should now be able to identify the key features of an academic essay and will have considered techniques for developing the organisational structure, language and content of an essay.

Week 2 will look at how to organise a complete essay, and at what writing in an impersonal style means.

You will also look at choosing an essay title so you can begin to develop your own essay, and put these new skills into action.

Don't forget to mark this Step as complete, and then head on over to the first Step in Week 2.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: форма рубежного контроля – компьютерное тестирование. Выдержка из образца теста:

Quiz rules

Quizzes do not count towards your course score, they are just to help you learn

You may take as many attempts as you wish to answer each question

You can skip questions and come back to them later if you wish

Which of the following are features of a good paragraph? There may be more than one correct answer.

Select all the answers you think are correct.

Having more than one focus in the paragraph.

Giving examples to support your points.

A link to the previous paragraph.

## Question 2

How important is it to analyse the question very carefully to make sure it is being answered?



Extremely important – the question should be answered precisely.



Quite important – as long as the topic is covered the content is flexible.



Not very important – good writing is the most important thing.



If there are a large number of errors, it is harder for the reader to understand your points.

Текст-опросник. Образец текста:

Think about the essay title from this week:

“Discuss the differences between the way of life in your country now and the way of life in the past”

Choose one idea of how life in your country now is different from the past. Think of some examples or details to support your point. Write one paragraph about this change and post it in the comment area below.

Once you have written your paragraph, read through some posts by other participants. Is life in their country similar to your own, or is it different? Leave a comment about the differences, similarities and paragraph organisation.

Remember, you can ‘Like’ and reply to other Learners’ comments.

After you have written your paragraph, you may like to select the continent you live in, in our optional poll, so we can see the numbers of learners around the world.

This poll is managed by FutureLearn and the results will not be used outside of the course. All the responses are anonymous. The aggregated results will be displayed in the Step for you to discuss in the comment area below.

## РАЗДЕЛ 2. Essay structure and organization.

Тема 2.1. How to structure an essay.

Цель: анализ структуры эссе.

Перечень изучаемых элементов содержания

Welcome to week 2. Introductory video (with the transcript to download).

Essay organization. Video (with the transcript to download).

Essay organization. An example. Article (with materials to download).

Analysis of the five different essay sections. Video (with the transcript to download).

Analysing the organization of an example essay. P.1. Article.

Analysing the organization of an example essay. P.2. Article. The links within the essay. Video (with the transcript to download).

Parts of the essay quiz.

Тема 2.2. Developing your own essay.

Цель: проработка регистров письменного общения (функциональных стилей), лексико-грамматическое наполнение письменной речи.

Перечень изучаемых элементов содержания

Reordering an essay. Quiz.

Reordering an essay. Article. (with materials to download).

Choosing a title. Article. (with materials to download).

What does writing in an impersonal style mean. Article. (with materials to download).

Writing in an impersonal style. Quiz.

What essay title would you choose and why? Discussion in the comments.

What next? Article.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

Форма практического задания: текстовые упражнения, лексико-грамматический перевод, темы для беседы, эссе.

Примерный перечень текстов для чтения и перевода к разделу

The essay example from the 'Essay organisation' step in Week 2

Discuss the reasons why people choose to live in Reading Reading is a large town in south-east England with a population of 147,300. It is about halfway between London and Oxford. Some people were born in Reading, and they stay because of their family and friends. Other people, however, have relocated for personal reasons; perhaps they want to take up a new job opportunity or be near their social circle. This essay will discuss two common reasons why some people choose to live in Reading: to improve the quality of their family life and to study. Reading offers the opportunity for a good work-life balance. It is only 25 minutes from London by train, but the environment is clean, houses are cheaper and there are many leisure opportunities for families. There are parks and pools in the town and the countryside is only a short car drive away. Shopping is also a growing attraction. The number of retail outlets has increased by one third since the opening of the 'Oracle', a new shopping complex, in 1999. The town also has a library, many places of worship, a theatre, a concert hall, an art gallery, a museum, two cinemas, a football stadium, and many restaurants. These facilities mean that local people of all ages have places to go. Many people also come to Reading to study at a language school or at the university. They may choose Reading because the university has an excellent reputation, a beautiful campus and offers a high level of support to its students. Alternatively, the reasons may be more practical. Transport is efficient; there is easy access to London and Heathrow Airport. Accommodation is fairly easy to find and cheaper than London. Job opportunities are also good. Many students take up part-time work, even if English is not their first language. In conclusion, people live in Reading for their own individual reasons. For some people, Reading represents a lifestyle choice, and for others it offers opportunities to study. With its good employment prospects, ideal location, wide range of leisure facilities, interesting educational opportunities and excellent transport links, it will no doubt continue to be a popular place to live in the future.

ESSAY ORGANISATION Video transcript

Because organisation is such an important part of academic writing, we will focus first on showing you the different parts or sections of a typical essay. The essay you will read is on this title, "discuss the reasons why people choose to live in Reading". Reading is the name of a town in the United Kingdom. As you can hear, it's different from the pronunciation of reading-- as in reading a book-- although the spelling is the same. Now, look at the ideas I had before I wrote this essay. Why do people choose to live in Reading? Well, they might choose to live there, because their family and friends live there. There are also job opportunities in Reading. Another reason is that house prices are cheaper than in London. It's also a quiet and clean environment. There are also many leisure facilities for the family, things for them to do, such as sport or shopping. Later, we're going to analyse my essay in more detail, looking at the different sections and how the essay is organised.

THE LINKS WITHIN AN ESSAY Video transcript

In an essay, the thesis statement, the paragraph leaders, and the summary, and the conclusion should all be closely linked so that the essay is coherent. If you look at the thesis statement in the introduction of the essay on Reading, you'll see that the key ideas for why people live in Reading are family life and opportunities to study. If we then look at the paragraph leader of the first paragraph-- "Reading offers the opportunity for a good work-life balance"-- good work-life balance relates back to the idea of family life. If we then look at a paragraph leader of the second paragraph-- "many people also come to Reading to study at a language school or at the University"-- the idea of study links back to the idea of study in the thesis statement. If we then look at the conclusion to the essay, the summary reads, "in conclusion, people live in Reading for their own individual reasons. For some people, Reading represents a lifestyle choice, and for others, it offers opportunities to study." So the idea of lifestyle choice links back to the idea of family life, and study links back to the idea of opportunities to study.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: Форма рубежного контроля – компьютерное тестирование. Выдержка из образца теста.

When you write your essay, you need to use an impersonal style, as you are writing objectively about impersonal topics.

Select all of the sentences below that are written in an IMPERSONAL/FORMAL style.

Select all the answers you think are correct.

I live in Tokyo, the capital city of Japan, which is on the east coast of the country. I travel around easily.

Tokyo, the capital city of Japan, is located on the east coast of the country. The transport system is efficient.

People use their own cars instead of taking the bus, and as a result there is more air pollution.

We use our own cars instead of taking the bus, so we create more air pollution.

In Bangkok there are traditional wooden houses along the river.

In Bangkok you can see traditional wooden houses along the river.

Образец текстового задания к рубежному контролю 2

Considering what you have learnt in the last few Steps, share your essay title ideas in the discussion below. Remember that your essay title should begin: Discuss the reasons why ...

What would your essay title be? Why have you chosen this topic? In week 4, you will need to finalise your essay title, so that you can write your essay.

Remember, you can 'Like' and reply to other Learners' comments and don't forget to take a look at your Replies to see if anyone has responded to your comments.

РАЗДЕЛ 3. Using academic language

Тема 3.1. Language focus Part 1.

Цель: Активизация лексико-грамматических умений и навыков.

Перечень изучаемых элементов содержания

Перечень изучаемых элементов содержания

Welcome to week 3. Introductory video (with the transcript to download).

Writing about facts and activities. Video (with the transcript).

Permanent fact or repeated activity. Quiz.

The present simple. Quiz.

Presenting new information. Video (with the transcript).

Using there is/there are (with materials to download).

Writing about your home town. Discussion.

Describing situations in general. Video (with the transcript).

Using plural nouns. Quiz.

Writing about groups of people. Article.

Using quantity expressions. Quiz.

Тема 3.2. Language focus Part 2.

Цель: Активизация лексико-грамматического материала в письменной речи.

Перечень изучаемых элементов содержания

Describing temporary situations. Video (with the transcript to download).

The form of the present continuous. Article.  
Present simple or present continuous? Quiz.  
Writing longer sentences. Video (download the transcript).  
Compound sentences and linking words. Article.  
Complex sentences and subordinators. Article.  
Compound and complex sentences/ Quiz.  
Writing exercise. Discussion.  
What next? Article.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

Форма практического задания: текстовые упражнения, лексико-грамматический перевод, темы для беседы, эссе.

Примерный перечень текстов для чтения и перевода к разделу 3

### PRESENTING NEW INFORMATION Video transcript

Writers often use there is or there are, to present new information to the reader. After the new information is presented, more information about it is usually given in the rest of the sentence or in the next sentence. I'll give you an example. "In the UK, there is a small town called Windsor, which has a famous castle." The writer thinks that the reader might not have heard of Windsor. So it begins by introducing the reader to the place and then adding more information. In this next example, the writer wants to open a new topic for discussion so begins by introducing the topic to the reader. "There are many reasons why people should learn English." The writer then adds more information in the new sentence. "The first reason is--" and then, it's going to go and continue that sentence. In these examples, a noun is used after there is and there are. There may also be an adjective before the noun, such as a small town. And for plural nouns, we use to plural of the verb to be. So we say, there are. For singular nouns, we use the singular of the verb to be. So we say, there is. Now have a go at the exercises which follow.

### DESCRIBING SITUATIONS IN GENERAL Video transcript

In academic writing, you often need to write in an impersonal way about people or things in general. It's quite common to use a plural noun without "the" to do this. For example, in the sentence: "Students usually make friends easily." This means: "In general, students make friends easily." or "Most students find it easy to make friends." We take another example, "Families are wealthier than before." This means, "In general, families are wealthier than before." or "Most families now have more money than they had in the past." Now have a go at making the following paragraphs apply to people or things in general.

### WRITING LONGER SENTENCES Video transcript

In academic writing, it's good style to use a variety of sentence types. But first of all, you need to understand what a clause is. A clause contains at least a subject and a verb. For example, the lecture finished. The 'lecture' is the subject, and 'finished' is the verb. And that's a very short clause. But we could make a slightly longer clause. Biology concerns the study of living organisms. So 'biology' is the subject, 'concerns' is the verb, and 'the study of living organisms' is just the rest of the clause, but it's still one simple clause. Now when you make different sentence types, you're going to have different numbers of clauses in the sentence. So let's start off with a simple clause. A simple clause is just like the one the lecture finished. It's just a subject and a verb and then a full stop. So I'll give you another example. Bananas grow in hot countries. One subject, 'bananas'. 'Grow' is the matching verb. 'In hot countries' is just the rest of the clause. Another type of sentence is called compound, and this has two simple clauses joined together with a comma and a short linking word. And the short linking words can be any of 'and', 'but', 'so', or 'or'. And I'll read you a compound sentence, and you can see how it works. This is the beginning of a worldwide epidemic, and the situation is very worrying. 'This' is the subject, 'is' is the verb for the first clause, and we've just a comma and a short linking word, and then we've got a new clause: 'the situation' is the subject, and 'is' is the verb. I'm also going to introduce you to a third type of sentence, which is called a complex sentence. Now, this has one simple clause, like we've looked at already, and it has an extra clause starting with a word called a subordinator.

Now, these are words like ‘because’, ‘although’, ‘whereas’, which show a relationship between the two clauses. So for example, Jogging increases the heart rate because the heart is working hard to pump more blood around the body. So we've got two clauses there. ‘Jogging increases the heart rate’. ‘Jogging’ is the subject, ‘increases’ is the verb. That's one simple clause. And then we've got the subordinate clause starting with ‘because’. ‘The heart’ is the subject, and ‘is working to pump’ is the verb. And that subordinate clause gives us the reason why jogging increases the heart rate. So it shows the relationship between the second clause and the first clause. In another example: Whereas jogging increases the heart rate, yoga improves flexibility and balance, we're comparing there, the benefits of jogging and yoga. Now, the subordinator ‘whereas’ allows us to do that. So in this sentence, we're putting it at the beginning. So ‘whereas jogging increases the heart rate’ – that's the subordinate clause -- ‘yoga improves flexibility and balance’-- that's the main clause. So ‘jogging’ is the subject, ‘increases’ is the verb of the subordinate clause, and ‘yoga’ is the subject and ‘improves’ is the verb of the main clause. It's a good tip to think that the subordinate clause is the clause which begins with the subordinator. You can see that if the subordinator is in the middle of the sentence, there's no comma. But if the subordinator is at the beginning of the sentence, it's a good idea to put a comma after the first clause.

### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3: Форма рубежного контроля – компьютерное тестирование

Выдержка из тестового задания.

Choose the answer below that correctly fills the gap in this sentence:

The cost of petrol is rising, \_\_\_\_\_ more people are using public transport to save money.

so

but

Choose the answer below that correctly fills the gap in this sentence:

The government should decide whether to ban smoking completely, \_\_\_\_\_ allow people the freedom to choose to smoke if they want to.

and

Or

Образец текстового задания к рубежному контролю 3.

Now it's your chance to do some writing. We would like you to write a paragraph about your home town and post it on the discussion below.

You should try to focus on one aspect of your home town and write about it. For example, you could write a paragraph about one of the following:

the way people spend their free time

the reasons why people live there

the changes that are happening

the reasons why people visit it.

You will be limited to 1,200 characters (a character is a letter, punctuation mark or space). You should try to write a topic sentence at the start of your paragraph. Remember to write in an impersonal style.

You might find it helpful to look back at the examples from this week or the two main body paragraphs from the essay about Reading in Essay organisation - an example.

Once you have written your paragraph, please take some time to read the paragraphs that others have written. You could even ‘Like’ those that you think are well written.

### РАЗДЕЛ 4. The stages of writing an essay

Тема 4.1. Preparing your essay.

Цель: Активизация лексико-грамматических навыков иноязычного письма.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Welcome to week 4. Introductory video (with the transcript to download).

The stages of writing an essay. Video (transcript to download)

How to analyse the title. Video (transcript to download)

Collecting all the ideas you have. Video (with the transcript to download)

Deciding which ideas and evidence to use. Video (with the transcript to download)

Writing your plan.

Тема 4.2. Writing the first draft.

Цель: анализ, написание назывного плана и оформление работы.

Перечень изучаемых элементов содержания

Chaohua's first draft. Article.

Evaluating Chaohua's first draft. Part 1.

Evaluating Chaohua's first draft. Part 2.

Feedback on language. Part 1. Discussion.

Feedback on language. Part 2. Audio

Writing your first draft.

What next? Article.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4

Форма практического задания: текстовые упражнения, лексико-грамматический перевод, темы для беседы, эссе.

Примерный перечень текстов для чтения и перевода к разделу 4

THE STAGES OF WRITING AN ESSAY Video transcript

There are different stages of planning and writing an essay. Look at these stages. What order do you think they go in? Well, first of all, you would analyse the title. Secondly, you'd collect all the ideas you have. Next, you'd draw a diagram to show which ideas and evidence to use. Then, you'd write your plan. After that, you'd write your first draft, which is your first attempt at the essay. Then you might ask for feedback on your first draft. And then, you would write your final draft. We'll now go through each of these stages. We'll ask you to work on your own essay as we go along. It's important that you work through each stage carefully and in order. Don't rush ahead. We're going to follow the example of one of our students, Chaohua from China. For each stage, we'll first look at how Chaohua completed the stage with her essay, and then ask you to work through that stage with your own essay.

HOW TO ANALYSE THE TITLE Video transcript

In week two, we asked you to choose a title for your own essay beginning with the words discuss the reasons why. The first thing you need to do is analyse your title. In week two, we ask you to find the hidden question in the essay title, Discuss the reasons why people choose to live in Reading. And the hidden question for that essay title was, why do people choose to live in Reading? Now look at the essay title which our student Chaohua chose. Discuss the reasons why increasing numbers of young children are learning English early in China. What's the hidden question in Chaohua's title? Her hidden question is: why are increasing numbers of young children learning English early in China? Now look at your own title. What's the hidden question in your essay title?

COLLECTING ALL THE IDEAS YOU HAVE Video transcript

The next step is to write down all the ideas you have which answer the question in your essay title. Think about the main ideas. You may not use all these ideas in your essay. But it's best to note down all the main points you might include at this stage. Look at the main ideas Chaohua wrote down for her essay. The ideas she first thought of were, English is the main language internationally, children like learning languages, English is an easy language to learn, children learn languages more quickly than adults, the government wants its citizens to be more international, parents care about their children and want them to succeed in life. Now write down all the main ideas which you think you might include in your essay.

DECIDED WHICH IDEAS AND EVIDENCE TO USE Video transcript

Take the ideas which you think are the most useful and interesting, and decide how you will organise them in a way which will answer the hidden question in the title. You may decide that you do not want to



use all the ideas which you collected. Do not forget to think about evidence. Remember that evidence means details, examples, and facts which you can use to support your ideas and your writing. Look at how Chaohua organised her diagram. First, she decided on the main ideas that she wanted to include in her essay. She didn't include all the ideas that she first thought of. She decided that the government wants its citizens to be more international was included in the idea English is the main language internationally. She rejected the point that English is an easy language to learn, as she thought this may not actually be true, and it's not a strong enough reason. She's decided that children like learning languages could be included in the idea children learn languages more quickly than adults. She decided to keep the idea that parents care about their children and want them to succeed in life. Next, she decided to add some details and examples to support her main points. For English is the official language internationally, some examples might be business, politics, and science. And the consequence of this is that more and more people need to learn English for their future jobs, so they need to start young. For children learn languages more quickly than adults, an example might be that if a child lives in another country, he can learn to speak three or four other languages quickly. For the idea that parents care about their children and want them to succeed, the result would be that they want their children to study hard and learn English at a young age. So you can see she's expanded on her main points and given more examples and details. A beginner's guide to writing in English for university study ©University of Reading 2017 Wednesday, 29 March 2017 Page 2 to support those points. Now decide on the main points you want to include in your essay. Try and reduce this to three main points. These will form the main ideas of each of your paragraphs. Like Chaohua you may decide to reject some of your ideas or to combine some of the ideas together. Also, start to add some examples and details to support your main points. These will be the content of the main body of each of your paragraphs.

FEEDBACK ON LANGUAGE Audio transcript Let's take a look at her first mistake. 'Most of primary school are begin to teach English.' This should be 'most primary schools are beginning to teach English'. We don't need the 'of' with 'most'. And 'primary school' should be plural, as she's referring to primary schools in general. Also, she's tried to use the present continuous, but you need I-N-G at the end: 'are beginning'. Let's look at the next point. Chaohua wrote, 'some children start to learn English'. But again, she's talking about a temporary situation or a changing situation, so she should have used the present continuous here. 'Some children are starting to learn English'. In the next sentence, she wrote, 'it also have many language schools'. But she should have put, 'there are also many language schools', as she's introducing a new idea. In the next paragraph, 'the majority of country' should be 'the majority of countries', as she's referring to more than one country. Below, she wrote, 'if you do well in English, you can get a good job'. But as we saw before, it's better to use an impersonal style. For example, 'if people do well in English, they can get a good job'. In her next paragraph, she wrote that 'young children are studying language better than adults'. But here she should use the present simple, as she's referring to a permanent situation or a situation that is always true. Next, she wrote, 'if a young child live in many different countries'. But the subject-verb agreement means that she should have written, 'a young child lives in many different countries', as she's just talking about one child. Later, she wrote, 'more and more young children start to learn English'. But she's talking here about a changing situation, so she should use the present continuous. 'More and more young children are starting to learn English.' In her conclusion, she wrote, 'more and more young children learning English far early'. She needs the verb 'to be' here to form the present continuous correctly. 'More and more young children are learning English'. Finally, she says, 'I think there will be more people to study English in future'. As we saw, it's better to use an impersonal and objective style in academic writing. So she could omit 'I think' to make it more impersonal.

Примерный перечень заданий к тексту к разделу 4

You now need to write a plan for your essay based on the diagram you have drawn. We suggest that your essay should have two or three paragraphs, depending on how many main points you have.

You can use this model to help you plan your essay:

Introduction: background and thesis statement

Paragraph 1: paragraph leader and main body

Paragraph 2: paragraph leader and main body

Paragraph 3: paragraph leader and main body  
Conclusion: summary and future advice/prediction  
Example essay plan

Look at the plan Chaohua wrote for her essay:

Introduction

Background: English - most preferred international language. Used in many fields. Children learn English in primary schools and kindergartens.

Thesis statement This essay - main reasons for popularity.

Paragraph 1

Paragraph leader: English - official language for majority.

Main body: Examples: business, science, arts etc. Do well in English to get a good job.

Paragraph 2

Paragraph leader: Young children better at studying languages than adults.

Main body: Children living in different countries - learn 3 or 4 languages, so more young children learn English in kindergartens.

Paragraph 3

Paragraph leader: Parents care for their children's future.

Main body: To be successful, need to study hard and learn English early in kindergarten.

Conclusion

Summary: English: widely spoken. Children learn early and good at English.

Prediction: More people study English.

Now you have seen Chaohua's plan we would like you to:

Write a plan for your own essay using the model at the top of this page. You will use your plan later this week to write your first draft.

Remember that your essay will be about 350 words.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4: Форма рубежного контроля – компьютерное тестирование

Look back at the plan you have made for your essay. You are now ready to write your first draft.

You will be able to submit your first draft for feedback next week. Before that, you should write out your first draft, using your plan to remind you of your main ideas and the organisation of your essay. You can do this on paper or in a word processor, but remember to read through and check your spellings.

Next week you will submit your first draft for feedback from other Learners. This should provide you with comments that you can use to improve your essay for the final draft. You will also get to see how Chaohua responded to feedback on the first draft of her essay and the improvements that she made.

The word count for the draft essay is up to 350 words.

Good luck!

РАЗДЕЛ 5. Evaluating a first draft of an essay

Тема 5.1. Submit the first draft of your essay.

Цель: Повторение и закрепление изученного на курсе.

Перечень изучаемых элементов содержания

Welcome to week 5. Introductory video (with the transcript to download).

What was your biggest challenge in writing the first draft of the essay? Poll.

Submit your first draft. Assignment.

Reviewing an essay. Assignment review.

Reflect on your feedback. Assignment reflection.

Тема 5.2. The final essay.

Цель: Активизация лексико-грамматического материала в письменной речи.

Перечень изучаемых элементов содержания

Responding to feedback. Video (tapescript to download)

Responding to feedback on your first draft. Discussion.

Your final essay. Discussion.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 5

Форма практического задания: текстовые упражнения, лексико-грамматический перевод, темы для беседы, эссе.

Примерный перечень текстов для чтения и перевода к разделу

Assignment Guidelines

The reviewers will be asked to give you feedback on the following aspects of your assignment, so you should consider these when writing:

Does the introduction include some general background to the title? Is there a thesis statement?

Is the topic focus of each paragraph clear? Are the ideas in each paragraph supported with details and examples?

Does the conclusion sum up the main ideas of the essay? Is there a suggestion for the future (a recommendation or prediction or solution)?

Assignment Guidelines

You're going to be asked to give feedback on the following aspects of the author's assignment:

Does the introduction include some general background to the title? Is there a thesis statement?

Is the topic focus of each paragraph clear? Are the ideas in each paragraph supported with details and examples?

Does the conclusion sum up the main ideas of the essay? Is there a suggestion for the future (a recommendation or prediction or solution)?

Please keep this window open and do not navigate away before submitting your feedback. If you close the window or navigate to a different page, you will be given a new assignment to review when you return.

You must first submit an assignment in the previous step before you can review other learners' assignments.

RESPONDING TO FEEDBACK Video transcript

Do you remember these comments, which Chaohua received in the feedback on her first draft? Paragraph 2 Sherry needs to prove her belief that children learn languages more quickly than adults by giving some facts about this. Paragraph 3 Sherry has given some evidence that adults can care for their children – because they want them to be successful. However, she needs to add more examples or facts about this. She decided to go back to her original diagram and try to improve her essay based on these comments. She expanded her diagram. For children learn languages more quickly, she decided to explain that they are good copiers of speech, and their first language does not interfere. For parents care about their children and want them to succeed, she decided to explain this in more detail. Parents love their children and want them to earn more money to help when they are older. Parents also want their children to be richer than they were. She also decided to give some examples. In Shanghai, there are many new kindergartens. She thought perhaps she could give some numbers to support this. She then wrote a new plan for her essay. For each paragraph, she divided it into a paragraph leader, some facts to support this, and some examples. So for paragraph two, the paragraph leader would be, "children learn languages more quickly than adults." And then the fact to support this is that they are good copiers of adults, and their first language does not interfere with their learning. Then she decided to give the example that if a child lives in another country where three or four languages are spoken, he learns these languages very quickly. For paragraph three, the paragraph leader would be, "parents care about their children and want them to succeed in life." The facts to support this would be that they love their children and want them to be rich and look after them when they're older. Parents want them to have a better life than they had. Another fact would be that they want them to learn English early as a result of this. An example would be that there are many new kindergartens in Shanghai which have opened. Chaohua then wrote the final draft of her essay,

using this new improved plan. I would like you now to work on improving your essay based on the feedback you've received.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5: Форма рубежного контроля – компьютерное тестирование

Your final essay

After the peer review exercise you may have needed to make some amendments to your essay. Remember that your essay should be around 350 words.

You should make these changes in your word processor. You can then share your final essay by copying and pasting the text into a sharing service such as:

Write.as

Rentry.co (best for Learners on a mobile device)

Note: If you are using a computer you can click on one of the links above and select the “open link in new window” option so you can read your essay and make notes at the same time.

You may wish to check the terms of use of each website, before you choose to use one.

All of these tools operate in the same way: copy your whole text from the place you have written it and paste it into the form. You then ‘Publish’ or ‘Go’ the form which generates a very basic web page with its own unique address (URL), which you can share wherever you choose. Get the URL by copying it from your browser’s address bar.

Copy and paste the URL to your completed essay in the discussion below. You may also like to try copying the first paragraph from your essay and pasting it alongside the URL. That way other Learners can see, at a glance, what your essay is about and hopefully encourage them to comment!

Please note: We are aware that some users may not be able to use the sharing services listed above. We are always reviewing the course and would welcome any suggestions on additional sharing service tools which we could try. Please comment below if you know of a sharing tool which works well in your country.

How to use Write.as (desktop)

Copy your text from your word processor or wherever you have written it, and paste it into Write.as.

Select the arrow button in the top right hand corner to publish your post. This will generate a page and you can then copy the URL from your browser’s address bar that can be shared on FutureLearn.

How to use Rentry.co on a mobile

First you will need to copy the text you have written, using one of the methods below:

Then go to Rentry.co. This will reveal a blank page, already navigated to the ‘Text’ tab. Long-press (Android) or tap (iOS) in this page to bring up your paste option, and paste your text in.

**IMPORTANT:** Once you have pasted your text into the page, scroll to the very bottom of the screen to find the ‘Go’ button, and press it.

You will be given a unique edit code, which you will need to keep a note of, in case you want to go back into your post and make any amendments.

Then copy the new unique URL of your reentry.co tab. It will look something like <https://reentry.co/q3xpy>. Finally, share the URL back in the comments area in FutureLearn!

If you are unable to view the instructions in the image above, please view our Guide to using Rentry.co on a mobile.

Once you have posted your essay, please take the time to read and comment on other people’s. You can also see if anyone has commented on your essay by going to your replies.

Итоговое практическое задание.

Перечень контрольных разделов курса к ИПЗ:

Conclusion. Discussion

An Intermediate Guide. Article.

Next steps. Article.

Перечень тестов итогового практического задания

Well done for completing the course.

You should now have all the basic tools and skills to write a good academic essay.

You can use the comment area below to tell us what you thought about the course, and how you think you did. What did you learn? What would you like to improve? How can we make the course better?

Remember, if you're mentioning the course on social media remember to tag comments with #FLEng4study. You can also follow us on Twitter, Facebook or Instagram where you can find the latest news and updates about all our online courses.

Go on to the next Step to learn how you can continue your learning journey and find out more about our follow-on course An Intermediate Guide to Writing in English to University Study.

### An Intermediate Guide

Congratulations on reaching the end Week 5! We hope you have enjoyed the course and you feel better prepared to write an academic essay.

Now that you have come to the end of the 'Beginner's Guide', you may like to improve your academic English skills further, by starting An Intermediate Guide to Writing in English for University Study.

Over five weeks, you will build on your ability to research, write and reference essays and extended writing projects. You'll get an introduction to research tools, writing critically and referencing, as well as learning more about the fundamentals like essay structure, proofreading and avoiding plagiarism.

This course is also facilitated by Brian Turner and the course Mentors.

Find out more on the course description page.

In the next Step, we outline some more ways you can continue your learning journey.

### Next steps

Congratulations on reaching the end Week 5! We hope you have enjoyed the course and you feel better prepared to write an academic essay.

Other options at the University of Reading

The University of Reading also offers a wide range of undergraduate, postgraduate taught and postgraduate research opportunities.

You can find out more about our open days.

If you're interested in taking further qualifications in English language, you may be interested in the University of Reading's widely respected Test of English for Educational Purposes (TEEP). The TEEP is the test that is taken by all of our pre-sessional students and indeed, our Pre-sessional English Course might also be an option you wish to investigate.

### Online courses

As mentioned in the previous Step, An Intermediate guide to writing in English for University Study is the follow-on course produced by the University of Reading. Learn about using sources, avoiding plagiarism and other tips to further develop your academic English for study success.

There are many more courses on the FutureLearn platform.

### Other online resources

There are a wide range of websites to help you develop your English including:

LearnEnglish from the British Council, which uses games, listening activities and grammar exercises to help you learn English.

The BBC Learning English website from the BBC World Service offers a wide range of resources to support your learning.

Andy Gillett's Using English for Academic Purposes website [www.uefap.com](http://www.uefap.com) contains many useful self-study exercises to help you improve your academic skills.

The COCA (Corpus of Contemporary American English) tool is helpful for checking the appropriateness of particular word combinations. A brief set of instructions for how to use COCA can be found at the bottom of this step.

The Academic Phrasebank created by the University of Manchester provides a range of example phrases which can be used in academic work. This can be useful when thinking about the organisation of your assignment and when writing your academic essay or report.

Academic Writing Guidance from the Study Advice team at the University of Reading.

Buy the book

You can also buy the book on which this course is based: Grammar for Writing Study Book by Anne Vicary. The book is designed as a self-study course, which will help you to develop your understanding and use of grammar for written assignments.

We wish you the best of luck in pursuing your academic career, and perhaps we will see you here at the University of Reading!

Get extra benefits, upgrade your course

You can now get more from your experience and take the opportunity to gain extra benefits by upgrading your course.

These benefits will include unlimited access to the course for as long as it exists on FutureLearn, as well as a Certificate of Achievement to help you demonstrate your learning.

Find out more.

We wish you the best of luck in pursuing your academic career, and perhaps we will see you here at the University of Reading!

## Приложение 2. Пример теста для заключительного тестирования

### LISTENING

#### Track 7

A Listen to an interview with Lucy Bellman, CEO of International News and Media. Complete the sentences below with the correct alternative - a, b or c. You will hear the interview twice.

- 1 According to Ms Bellman, a CFO should be \_\_\_\_\_
  - a) an optimist
  - b) conservative
  - c) sales-oriented
- 2 Ms Bellman believes a CFO should \_\_\_\_\_
  - a) let the business's accountants deal with the details
  - b) let the CEO make the big decisions
  - c) be an accountant
- 3 Ms Bellman says that a CFO needs to prepare accounts and budgets \_\_\_\_\_
  - a) quickly
  - b) working closely with other accountants
  - c) with great care
- 4 Ms Bellman believes that a good CFO understands \_\_\_\_\_
  - a) both the details and the 'big picture'
  - b) the details but not necessarily the 'big picture'
  - c) the 'big picture' but not necessarily the details
- 5 According to Ms Bellman, a good CFO \_\_\_\_\_
  - a) can understand the CEO's explanations of policies and so on
  - b) is able to hide bad news so that shareholders don't worry
  - c) can communicate clearly
- 6 Ms Bellman says that a good CFO \_\_\_\_\_
  - a) can perform well even with only a little understanding of computers
  - b) needs to know a lot about property, law and company secretarial affairs
  - c) should work closely with a company's lawyers and secretaries
- 7 In Ms Bellman's view, a good CFO \_\_\_\_\_
  - a) will be a good manager
  - b) would make a bad CEO
  - c) deals with every matter very seriously

- 8 Ms Bellman says that a CFO has to work extra hard \_\_\_\_\_
- a) in times of crisis
  - b) when foreign exchange rates change quickly
  - c) when the CEO is on holiday

reading

- A Read the article and decide whether these statements are true or false.
- 9 Corporate responsibility becomes less important in a bad economy.
- 10 Mars is worried that demand for chocolate will decrease.
- 11 Wal-Mart has become more socially responsible mainly because of protests by consumers.
- 12 Fiona Dawson says that her company makes a luxury food rather than an essential one.
- 13 Consumers are cutting back more on premium foods than on ethical foods.

Why corporate responsibility is a survivor

Many people predicted that the recession would end talk of corporate social responsibility. Faced with the fear, or reality, of losing their jobs or homes, consumers would rush past the Fairtrade shelves and pick up something the family could afford. Companies, meanwhile, would concentrate on saving themselves rather than the planet.

That prediction has turned out to be wrong. Mars, the world's biggest sweets and chocolate company, has announced that its entire cocoa supply will be 'produced in a sustainable manner' by 2020. Mars will work largely with the Rainforest Alliance, which encourages farmers to preserve their environment.

Wal-Mart, the world's biggest retailer, recently told a meeting of 1,000 Chinese suppliers that it would hold them to strict environmental and social standards.

Why are these companies acting in a way few expected? First, there are important business reasons. When Mars talks about cocoa supplies being sustainable, they mean it. Chocolate manufacturers are worried about how much cocoa will be available a decade from now. Worldwide cocoa production fell in 2008 for the fourth successive year.

Wal-Mart also has commercial reasons for its position. The company has been encouraging companies to cut down on packaging. This enables it to fit more goods into each delivery truck, not only reducing its emissions but also cutting the amount it spends on petrol. Cost-cutting is vital to beating the downturn and if companies can boost their green credentials at the same time, why not?

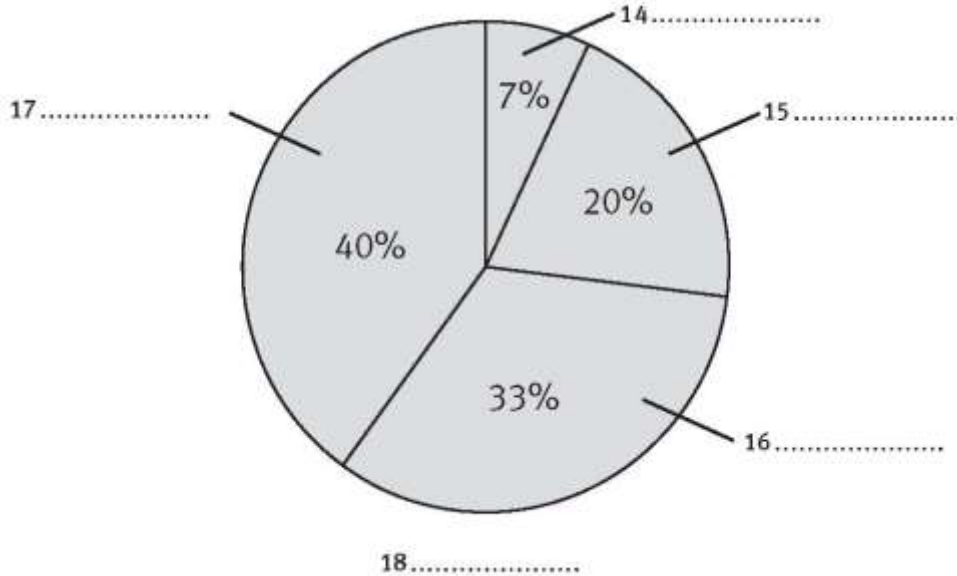
But the companies go further. Not only do their announcements make business sense, they say; consumers, even now, insist on them. Fiona Dawson, Mars UK's managing director, says customers expect the company to 'do the right thing', adding that 'nobody has to buy chocolate'.

A recent report by Mintel, the research organisation, says: 'Although a third of shoppers have cut down on the number of premium foods they buy, only one in 10 has cut back on ethical produce.' Justin King, chief executive of J Sainsbury, the UK retailer, said in February that its Fairtrade sales were holding up well.

About a fifth of consumers are uninterested in such issues and about a third cannot see what difference their purchasing makes. But the biggest group, about 40 per cent, are those who are prepared to buy ethical goods if companies make it easy, which generally means not making it expensive. FT

B Look at the final paragraph of the article. Complete the labels (14–18) on the pie chart with the words and phrases (a–e).

- a) Uninterested in ethical issues
- b) Don't think their buying decisions matter
- c) Others
- d) Consumer attitudes
- e) Prepared to buy ethically if it's easy



language

A Complete the conversation using the correct form of the verbs in brackets.

A How did you get your job at Solarworld, Hans?

B It's kind of a funny story. I \_\_\_\_\_ 19 (finish) university with a degree in IT but I hadn't been able to find the job I wanted. So, while I \_\_\_\_\_ 20 (look) for a real job, I got a job driving a delivery van for an office supply company and, at the same time, I was applying for lots of jobs in business.

A So did you apply to Solarworld?

B Well, I wrote them a letter and enclosed my CV but I \_\_\_\_\_ 21 (send) a very short response saying they weren't interviewing.

A So what happened?

B Well, I had to make a delivery to Solarworld one day. My company \_\_\_\_\_ 22 (receive) their order for some desks the week before. And while I \_\_\_\_\_ 23 (deliver) the desks, one of their IT guys was trying to fix a computer for a manager and he just couldn't do it. The manager was getting really angry. So I asked if I could have a look. I think they were both shocked but they let me try.

A OK, I can guess what \_\_\_\_\_ 24 (happen)!

B It was a basic problem and I solved it right then. And soon after, I was managing that guy who couldn't solve the problem. The first thing I did \_\_\_\_\_ 25 (be) to make sure he \_\_\_\_\_ 26 (give) some training!

B Complete the article with who, which or that. In some cases, more than one answer is possible.

Profile: Young CEO Thiago Abreu

Thiago Abreu, 25, runs his own company. The young CEO, \_\_\_\_\_ 27 put himself through university and earned a degree in chemistry, now runs INTChem. The firm, \_\_\_\_\_ 28 does on-site water and soil sampling and carries out environmental damage analysis, is based in Brasilia. How do you get to be a CEO at 25? 'My mother is the person \_\_\_\_\_ 29 really made me believe in myself' says Abreu. 'I come from a very poor place, a small village. It isn't a place \_\_\_\_\_ 30 produces many businessmen. But here I am.'



INTChem, \_\_\_\_\_ 31 currently has contracts with two large oil companies and a handful of other smaller businesses, keeps Abreu busy. 'I guess I'm the kind of person \_\_\_\_\_ 32 likes it that way,' Abreu says.

### skills

A Complete the short conversations with the appropriate phrases (a–h).

a) consider another approach

b) to do is e-mail Adrienne

c) deliver any earlier

d) could be a problem

e) what are our options

f) were looking for 15

g) were hoping for 60

h) it may not work

33 A We need to deal with Simon's behaviour.

B So \_\_\_\_\_?

34 A This just isn't working.

B OK, so let's \_\_\_\_\_.

35 A What shall we do?

B The next thing \_\_\_\_\_.

36 A We have to stop people using Facebook.

B I'm with you up to a point but \_\_\_\_\_.

37 A We can give you 30 days' credit.

B We \_\_\_\_\_.

38 A I need these by Friday.

B Unfortunately, we can't \_\_\_\_\_.

39 A We want payment on delivery.

B It \_\_\_\_\_.

40 A I can give you a 10% discount.

B We \_\_\_\_\_.

B Complete the presentation with the words in the box.

attention background improvements parts questions talk

Hello, everyone, and welcome to Masatomo Electric Industries. I'm going to divide my

\_\_\_\_\_ 41 into three \_\_\_\_\_ 42. First, I'll give you some \_\_\_\_\_ 43 on

our work with synthetic diamonds. After that, I'll talk about some recent \_\_\_\_\_ 44 we've

made in our production processes. Finally, I'll explain some of our R&D work in super-hard materials.

I'll be glad to answer any \_\_\_\_\_ 45 at the end of my talk.

Let's start with the background. Could I draw your \_\_\_\_\_ 46 to the first slide ...

### vocabulary

A Choose the best word to complete these sentences.

47 Two men were arrested for using PayPal for money \_\_\_\_\_.

a) fixing b) trading c) laundering

48 Selling your company's secrets to a rival is called industrial

a) fraud b) espionage c) pollution

49 I refuse to work for a company that does animal \_\_\_\_\_.

a) fraud b) discrimination c) testing

50 ebay will close your account if they find you're selling counterfeit

a) goods b) corruption c) fixing

51 We need a strong negotiator, someone who's really \_\_\_\_\_.

- a) assertive      b) diffident      c) formal
- 52 If you have a clear understanding of what you can and can't do, you're  
a) cautious      b) casual      c) realistic
- 53 He would do anything to succeed. He's completely \_\_\_\_\_.  
a) principled      b) ruthless      c) laid-back
- 54 If you choose a course of action and you stand by your choice, you're  
a) critical      b) decisive      c) radical
- B Write one word in each gap to complete these idioms.
- 55 It isn't fair. They keep moving the \_\_\_\_\_.
- 56 If we all launch at the same time, we'll have a level playing \_\_\_\_\_.
- 57 You know, the C-56 just isn't going to sell. We're flogging a dead \_\_\_\_\_.
- 58 Our market share is greater than expected. We're ahead of the \_\_\_\_\_.
- 59 No one has anything like the JC-5. It's a one-horse \_\_\_\_\_.
- 60 If you put me in the driving \_\_\_\_\_, I'll sort things out.

writing

A You are a buyer for a DIY store's garden department and have just seen the advert below in a trade magazine. Write an e-mail (40–50 words) to the distributor. Remember to include the following information.

- State which products you are interested in.
- Request more information about the products.
- Ask about prices.

Looking for high-quality garden furniture?

We are distributing three new ranges of flat-pack Swedish products:

- budget - light-weight pine construction, unpainted
- everyday - medium-weight pine construction, factory painted
- deluxe - heavy-duty hardwood, oiled

All furniture is from sustainable sources.

For information, e-mail [Helena.Ericsson@hqgf.com](mailto:Helena.Ericsson@hqgf.com)

B Last year your company used the services of Ethic-on, a corporate training company that helps organisations work more ethically. Read the letter below from Ethic-on. Then write a response of 120–140 words.

Dear trainee,

Last year your company received training from Ethic-on. As you know, we use case studies in our training programme. We'd like to know how you're getting on. Write to tell us whether our work made a difference or not. In your letter, please include the name of your company, its area of business and three examples of ethical practice. The examples can be of good practice or of areas where improvement may be needed.

Thank you.

Ethic-on Training Services

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие на основании решения Ученого совета и Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (бакалавриат), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942	Протокол заседания Ученого совета № 12 от «21» июня 2021 года	01.09.2021
2	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК № 10 от «01» июня 2022 года	01.09.2022



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета физической  
культуры

 \_\_\_\_\_ А.С.

Махов  
01 июня 2022 г..

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Направление подготовки**  
**49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья**  
**(адаптивная физическая культура)»**

**Направленность (профиль)**  
**«Физическая реабилитация и рекреация»**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА  
БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**  
**Очная, заочная**

Москва 2022

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Безопасность жизнедеятельности» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), а также с учетом профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 03.007 «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере»;
- 05.002 «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту».

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Безопасность жизнедеятельности» разработана рабочей группой в составе: д-р мед. Наук Яковлева Т.П., канд.биол.наук Арсланбекова Ф.Ф

Руководитель основной образовательной программы кандидат педагогических наук, доцент

Н.В. Карпова

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета экологии и техносферной безопасности  
Протокол № 10 от «01» июня 2022 года

И.о.декана факультета

канд.экон.наук

Р.Х. Губайдуллин

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

АНО «Институт безопасности труда»  
Генеральный директор

А.Г. ФЕДОРЕЦ

ЗАО «ДСК-7» (г. Москва)  
Начальник службы промышленной безопасности и охраны труда

Н.С. КОЛПАКОВ

Рабочая программа дисциплины (модуля) рецензирована и рекомендована к утверждению:

Доктор технических наук, профессор, профессор МГТУ им. Н. Э. Баумана

С.П. КАРПАЧЁВ

Кандидат технических наук, доцент, доцент факультета экологии и техносферной безопасности РГСУ

М.В. Сошенко

Согласовано  
Научная библиотека, директор

И.Г. Маляр

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	4
1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля).....	4
1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы <i>бакалавриата /магистратуры/специалитета</i> .....	4
1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций .....	5
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	12
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	12
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля).....	13
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	16
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	16
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) .....	18
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	33
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю).....	33
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	33
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	34
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	35
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	38
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	39
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля).....	39
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	40
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	41
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	42
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) ..	43
5.6 Образовательные технологии .....	43
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	45

## **РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)**

Цель учебной дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических знаний о профессиональной культуре безопасности (ноксологической культуры), под которой понимается готовность и способность личности использовать в профессиональной деятельности приобретенную совокупность знаний, умений и навыков для обеспечения безопасности в сфере своей профессиональной деятельности; характера мышления и ценностных ориентаций, при которых вопросы безопасности рассматриваются в качестве приоритета; а также формирование у студентов представления о неразрывном единстве эффективной профессиональной деятельности с требованиями к безопасности и защищенности человека.

Изучением дисциплины достигается понимание того, что реализация требований безопасности жизнедеятельности гарантирует сохранение работоспособности и здоровья человека в различных жизненных условиях и готовит его к рациональным действиям при возникновении экстремальных ситуаций.

Задачи учебной дисциплины:

1. Приобретение понимания проблем устойчивого развития и рисков, связанных с деятельностью человека;
2. Овладение приемами рационализации жизнедеятельности, ориентированными на снижения антропогенного воздействия на природную среду и обеспечение безопасности личности и общества;
3. Формирование культуры безопасности, экологического сознания и риск-ориентированного мышления, при котором вопросы безопасности и сохранения окружающей среды рассматриваются в качестве важнейших приоритетов жизнедеятельности человека;
4. Формирование культуры профессиональной безопасности, способностей для идентификации опасности и оценивания рисков в сфере своей профессиональной деятельности;
5. Формирование готовности применения профессиональных знаний для минимизации негативных экологических последствий, обеспечения безопасности и улучшения условий труда в сфере своей профессиональной деятельности;
6. Приобретение мотивации и способностей для самостоятельного повышения уровня культуры безопасности;
7. Оценка вклада своей предметной области в решение экологических проблем и проблем безопасности;
8. Аргументированное обоснование своих решений с точки зрения безопасности;
9. Приобретение устойчивых навыков, необходимых для принятия быстрых и четких решений и выполнения действий, необходимых для предупреждения опасных последствий.

### **1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования- программы бакалавриата**

Дисциплина (модуль) *«Безопасность жизнедеятельности»* реализуется в *обязательной части Б1.О.04, формируемой участниками образовательных отношений* части основной образовательной программы по направлению подготовки *«49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»* очной и заочной формам обучения.

Изучение дисциплины (модуля) **«Безопасность жизнедеятельности»** базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного

материала ряда дисциплин (модулей): «Физика», «Технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия», «Правоведение», «Социология», «Физическая культура».

Перечень последующих дисциплин (модулей), для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной (модулем): Основы лыжной подготовки; Плавание и гидрореабилитация; Спортивные игры; Инклюзивный туризм и адаптивный спорт и т.д.

### 1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование у обучающихся следующих универсальных, общепрофессиональных: УК-8 и ОПК-14 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программой бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Безопасность жизнедеятельности	УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1. Использует требования, предъявляемые к безопасности условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций, и обеспечивает комфортные условия труда на рабочем месте.	<b>УК-8.1</b> <b>Знать:</b> причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; основы безопасности жизнедеятельности, телефоны служб спасения
			УК-8.2. способен обеспечивать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций, и комфортные условия труда на рабочем месте; выявлять и устранять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте.	<b>Уметь:</b> выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности для обучающегося и принимать меры по ее предупреждению в условиях образовательного учреждения; оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях



			<p>УК-8.3 Способен предотвращать возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте и оказывать первую помощь пострадавшим.</p>	<p><b>Владеть:</b> методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности</p>
<p>Обеспечение безопасности</p>	<p><b>ОПК-14</b></p>	<p>Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>ОПК-14.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для</p>	<p>Знать: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы</p>

		<p>здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры</p>	<p>профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом,</p>
--	--	---	--

		<p>предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС.</p> <p>ОПК-14.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать</p>	<p>правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины</p>
--	--	---	--

		<p>безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p>ОПК-14.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении</p>	<p>травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС.</p> <p>Уметь: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; -</p>
--	--	--	---

			<p>учебно- тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>	<p>осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по</p>
--	--	--	---	--

			<p>ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности. Владеть опытом: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного</p>
--	--	--	---

			занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.
--	--	--	--

## **РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося**

Общая трудоемкость дисциплины (модуля), изучаемой в 1 семестре очной формы и на 1 курсе 3-4 сессия заочной формы, составляет 2 зачетные единицы. По дисциплине (модулю) предусмотрен *зачет*.

#### **Очная форма обучения**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>		<b>36</b>			
Учебные занятия лекционного типа		16			
<i>из них: в форме практической подготовки</i>					
Практические занятия		4			
<i>из них: в форме практической подготовки</i>					
Лабораторные занятия					
<i>из них: в форме практической подготовки</i>					
Иная контактная работа		16			
<i>из них: в форме практической подготовки</i>					
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>27</b>			
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>		<b>9</b>			
Форма промежуточной аттестации					
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>		<b>72</b>			

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 1			
		Сессия 3-4			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	<b>16</b>	<b>16</b>			
Учебные занятия лекционного типа	6	6			
<i>из них: в форме практической подготовки</i>					
Практические занятия	2	2			
<i>из них: в форме практической подготовки</i>					
Лабораторные занятия					
<i>из них: в форме практической подготовки</i>					
Иная контактная работа	8	8			
<i>из них: в форме практической подготовки</i>					
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>52</b>	<b>52</b>			
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			
Форма промежуточной аттестации					
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>72</b>	<b>72</b>			

## 2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия	<i>из них: в форме практической подготовки</i>	Семинарские/практические занятия	<i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия	<i>из них: в форме практической подготовки</i>	Иная контактная работа
<b>Модуль 1 (Семестр1)</b>										



Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия	из них: в форме практической подготовки	Семинарские/практические занятия	из них: в форме практической подготовки	Лабораторные занятия	из них: в форме практической подготовки	Иная контактная работа
<b>Раздел 1. Теоретико-методологические основы безопасности жизнедеятельности как науки и учебной дисциплины</b>	32	14	18	8		2				8
Тема 1. Теоретические и методические подходы к анализу безопасности как социального явления.	7	3		2						2
Тема 2. Здоровье населения и факторы, его формирующие.	7	3		2						2
Тема 3. Природные опасности, профилактика и меры защиты.	8	4		2						2
Тема 4. Техносферные опасности. Взаимодействие человека со средой обитания.	10	4		2		2				2
<b>Раздел 2. Обеспечение безопасности жизнедеятельности в социальной, экономической, экологической средах</b>	<b>31</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>8</b>		<b>2</b>				<b>8</b>
Тема 5. Трудовая деятельность как основа безопасности жизнедеятельности	8	4	4	2						2
Тема 6. Социальная безопасность как условие общественной безопасности в Российской Федерации.	6	2	4	2						2
Тема 7. Экономическая безопасность как фундамент устойчивого развития современной России.	7	3	4	2						2
Тема 8. Экологическая безопасность в системе энергетического развития современной России.	10	4	6	2		2				2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>						<b>9</b>			

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками						Иная контактная работа	из них: в форме практической подготовки
			Всего	Лекционные занятия	из них: в форме практической подготовки	Семинарские/практические занятия	из них: в форме практической подготовки	Лабораторные занятия		
Общий объем, часов	72	27	36	16			4			16

### Заочной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками						Иная контактная работа	из них: в форме практической подготовки
			Всего	Лекционные занятия	из них: в форме практической подготовки	Семинарские/практические занятия	из них: в форме практической подготовки	Лабораторные занятия		
<b>Модуль 1 (Курс 1 Сессии 3-4)</b>										
<b>Раздел 1. Теоретико-методологические основы безопасности жизнедеятельности как науки и учебной дисциплины</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>4</b>			<b>0</b>			<b>4</b>
Тема 1. Теоретические и методические подходы к анализу безопасности как социального явления.	6	3	3	2						1
Тема 2. Здоровье населения и факторы, его формирующие.	6	3	3	2						1
Тема 3. Природные опасности, профилактика и меры защиты.	14	13	1							1
Тема 4. Техносферные опасности. Взаимодействие человека со средой обитания.	10	9	1				0			1

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лекционные занятия	из них: в форме практической подготовки	Семинарские/практические занятия	из них: в форме практической подготовки	Лабораторные занятия	из них: в форме практической подготовки	Иная контактная работа	из них: в форме практической подготовки
<b>Раздел 2. Обеспечение безопасности жизнедеятельности в социальной, экономической, экологической средах</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>2</b>		<b>2</b>				<b>4</b>	
Тема 5 Трудовая деятельность как основа безопасности жизнедеятельности	8	5	3	2						1	
Тема 6. Социальная безопасность как условие общественной безопасности в Российской Федерации.	7	4	3	0		2				1	
Тема 7. Экономическая безопасность как фундамент устойчивого развития современной России.	9	8	1	0						1	
Тема 8. Экологическая безопасность в системе энергетического развития современной России.	8	7	1	0						1	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>										
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>52</b>	<b>16</b>	<b>6</b>		<b>2</b>				<b>8</b>	

### РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

#### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

##### *Очной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся
--------------	-------	---

		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Модуль 1. семестр 1_</b>							
<b>Раздел 1. Теоретико-методологические основы безопасности жизнедеятельности как науки и учебной дисциплины</b>	14	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
<b>Раздел 2. Обеспечение безопасности жизнедеятельности в социальной, экономической, экологической средах</b>	13	5	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>27</b>	<b>11</b>		<b>12</b>		<b>4</b>	

### *Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Модуль 1. Название модуля, семестр _</b>							
<b>Раздел 1. Теоретико-методологические основы безопасности жизнедеятельности как науки и учебной дисциплины</b>	28	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	13	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
<b>Раздел 2. Обеспечение безопасности жизнедеятельности в социальной, экономической,</b>	24	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по

экологической среде						усмотрению преподавателя
Общий объем по модулю/семестру, часов	52	23		25		4

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)

#### МОДУЛЬ 1

##### РАЗДЕЛ 1. «Теоретико-методологические основы безопасности жизнедеятельности как науки и учебной дисциплины»

**Цель:** ознакомиться с теоретико-методологическими основами безопасности жизнедеятельности как науки и учебной дисциплины, а также базовыми её понятиями и методами её исследований. Ознакомиться с показателями, характеризующими здоровье населения и с современными тенденциями в состоянии здоровья населения России

##### Перечень изучаемых элементов содержания

Теоретические и методические подходы к анализу безопасности как социального явления. Характеристика угроз человеку в древнем мире. Характеристика угроз человеку в современном мире. Место безопасности в системе потребностей человека. Принципы, методы и процедуры безопасности жизнедеятельности. Признаки безопасности жизнедеятельности. Классификация рисков. Классификация угрожающих факторов. Классификация опасностей. Классификация угроз. Основные структурные элементы безопасности. Основные звенья механизма обеспечения безопасности. Основные методы обеспечения безопасности в современной России.

Роль и место социальных и биологических факторов в формировании здоровья населения, основные термины и понятия (общественное, групповое, индивидуальное здоровье); показатели общественного здоровья; основные современные тенденции медико-демографических показателей и факторы их определяющие; значение статистических методов при изучении общественного здоровья; основные понятия методологии риска; основные принципы охраны здоровья населения и работающих; политика и основы законодательства в области охраны здоровья. Понятие риска. Допустимый риск и критерии его приемлемости. Современные опасности и угрозы.

Природные опасности. Техногенные опасности, их классификация. Воздействие на человека потоков жизненного пространства. Закон толерантности. Зависимость жизненного потенциала (у) от интенсивности воздействия фактора (х). Аксиома о воздействии среды обитания на человека; аксиома о совокупном воздействии опасностей. Ситуации взаимодействия в системе «человек – среда обитания». Химический фактор, физический фактор, его нормирование. Физические факторы: ЭМИ ионизирующего и неионизирующего характера, шум, вибрация. Нормирование физических факторов.

**Тема 1. Теоретические и методические подходы к анализу безопасности как социального явления.**

##### Вопросы для самоподготовки:

1. Характеристика угроз человеку в древнем мире
2. Характеристика угроз человеку в современном мире
3. Место безопасности в системе потребностей человека
4. Принципы безопасности жизнедеятельности
5. Ориентирующий признак безопасности жизнедеятельности

6. Технические признаки безопасности жизнедеятельности
7. Организационные признаки безопасности жизнедеятельности
8. Управленческие признаки безопасности жизнедеятельности
9. Классификация рисков
10. Классификация угрожающих факторов
11. Классификация опасностей
12. Классификация угроз
13. Основные структурные элементы безопасности
14. Основные звенья механизма обеспечения безопасности
15. Основные методы обеспечения безопасности в современной России
16. Структурно-содержательные компоненты категории «Жизнедеятельность»
17. Сущность, структура и содержание процесса обеспечения безопасности жизнедеятельности

## **Тема 2: Здоровье населения и факторы, его формирующие.**

### **Вопросы для самоподготовки**

1. Основные принципы координационной деятельности ЦНС
2. Нейрон, как структурная и функциональная единица ЦНС.
3. Рефлекторный принцип регуляции
4. Вклад И. П. Павлова и И. М. Сеченова в учение о ВНД.
5. Условные и безусловные рефлексы. Их особенности.
6. Нервные центры. Их общие свойства.
7. Типы высшей нервной деятельности. Их физиологическая основа.
8. Память. Сознание. Мышление.
9. Общая физиология сенсорных систем.
10. Вестибулярный анализатор.
11. Слуховой анализатор. Зрительный анализатор. Обонятельный анализатор. Вкусовой анализатор.
12. Определение понятий (здоровье, болезнь, физическое развитие)
13. Численность и состав населения. Плотность населения. Механическое и естественное движение населения.
14. Смертность населения и её причины.
15. Рождаемость и социальные причины её обуславливающие.
16. Заболеваемость населения и её основные показатели.
17. Принципы охраны здоровья населения и работающих
18. 10.Современные тенденции в состоянии здоровья населения России
19. Современные биологические угрозы.
20. Особенности инфекционных заболеваний. Противоэпидемические мероприятия
21. Биологические угрозы. Инфекционная заболеваемость. Эпидемии. Пандемии.
22. Понятие биологических опасностей, зона биологического заражения, очаг биологического поражения.
23. Мероприятия в очаге бактериологического поражения: карантин, обсервация, дезинфекция, дезинсекция, дератизация

## **Тема 4. Природные опасности, профилактика и меры защиты.**

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Классификация стихийных бедствий и природных катастроф.
2. Характеристика поражающих факторов чрезвычайных ситуаций природного характера. Основные способы защиты от ЧС природного характера.
3. ЧС геологического характера.

4. Землетрясения: основные понятия, признаки, подготовка, действия при землетрясении. Вулканизм: основные понятия, действия при извержении вулкана.
5. Оползень: понятие, действия при появлении признаков.
6. Сель: действия при селевом потоке.
7. Лавина: сущность, факторы, действия при сходе лавин.
8. ЧС гидрологического характера.
9. Наводнение: сущность, действия при наводнении.
10. Цунами: сущность, действия во время цунами. ЧС метеорологического характера.
11. Ураган: понятие, действия во время урагана.
12. Буря: понятие и виды.
13. Смерч: понятие, характеристика.
14. Природные пожары. Классификация. Профилактика и меры защиты.

## **Тема 5. Техносферные опасности. Взаимодействие человека со средой обитания.**

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Основные потоки в техносфере;
2. Техногенные опасности, их классификация
3. Воздействие на человека потоков жизненного пространства
4. Закон толерантности
5. Зависимость жизненного потенциала (у) от интенсивности воздействия фактора (х)
6. Аксиома о воздействии среды обитания на человека; аксиома о совокупном воздействии опасностей
7. Ситуации взаимодействия в системе «человек – среда обитания»
8. Химический фактор, физический фактор, его нормирование
9. Физические факторы: ЭМИ ионизирующего и неионизирующего характера, шум, вибрация. Нормирование физических факторов.

## **РАЗДЕЛ 2. «ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОЦИАЛЬНОЙ, ЭКОНОМИЧЕСКОЙ, ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ СРЕДАХ**

**Цель:** ознакомиться с процессом обеспечения безопасности жизнедеятельности в социальной, природной и технической средах в том числе в чрезвычайных ситуациях., а также методами его исследования.

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Социальная безопасность как условие общественной безопасности в Российской Федерации. Современные подходы к понятию "Экономическая безопасность». Классификационная схема экономической безопасности как объекта исследования. Современные подходы к понятию "Экономическая безопасность". Экономическое обоснование концепции устойчивого развития как основы экономической безопасности

Система показателей экономической безопасности. Определяющие факторы развития современной мировой экономики. Национальные интересы в сфере реальной экономики как основа ее экономической безопасности. Алгоритм деятельности по учету укрупненных национальных интересов в сфере экономики. Основные причины затрудненности обеспечения роста экономики в нашей стране. Характеристика основных элементов недобросовестной конкуренции в постсоветской экономике России. Основные факторы, влияющие сегодня на состояние российской экономики. Цель Государственной стратегии экономической безопасности Российской Федерации в современных условиях. Алгоритм деятельности государства по обеспечению экономической безопасности в современных условиях. Мероприятия, необходимые для создания экономической безопасности в современных

условиях. Роль государства в системе регулирования экономической системы как основы экономической безопасности. Экологическая составляющая в системе жизнедеятельности личности, общества и государства. Модель устойчивого развития как составной части безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства

Устойчивое функционирование экологической системы как обязательное условие ее безопасности. Основные объекты экологической безопасности. Характеристика угроз человеку в окружающей социоприродной и социотехнических средах безопасности. Типология экологических факторов, влияющих на безопасность жизнедеятельности. Антропогенное воздействие человека на природу как глобальная угроза безопасности жизнедеятельности. Сущность и содержание процесса влияния глобальных проблем человечества на обеспечение безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства. Характер изменений окружающей среды и ожидаемые тенденции до 2030 года. Мировые источники опасности для России в экологической сфере. Особенности влияния экологических факторов на состояние здоровья населения. Система экологической безопасности в Российской Федерации. Система управления экологической безопасностью в России. Система экологического мониторинга. Экологическая безопасность в системе энергетического развития современной России. Информационная безопасность, как состояние защищенности личности, общества и государства от внутренних и внешних информационных угроз.

## **Тема 5 Трудовая деятельность как основа безопасности жизнедеятельности**

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Классификация условий труда.
2. Особенности современных условий труда (дистанционный).
3. Виды экономической деятельности с наибольшей долей рабочих мест с вредными условиями труда.
4. Индикаторы неблагоприятных условий труда (производственный травматизм, профессиональная заболеваемость). ПДК, ПДУ факторов рабочей зоны.
5. Мероприятия по защите работников от вредного воздействия производственных факторов.
6. Ведущие нормативно-правовые акты, направленные на защиту здоровья работников
7. Какие изменения физиологических функций происходит при воздействии высоких температур?
8. Какие изменения физиологических функций происходит при воздействии низких температур?
9. Перечислите основные мероприятия по профилактике переохлаждения.
10. Перечислите основные мероприятия по профилактике перегревания.
11. Какие профилактические меры используют при воздействии УФ-излучении?
12. Какие профилактические меры используют при воздействии лазерного излучения?
13. Перечислите основные мероприятия по профилактике действия ионизирующего излучения в производственных условиях.
14. Какие специфические изменения в организме вызывает действие шума?
15. Какие неспецифические изменения в организме вызывает действие шума?
16. Какие свойства пыли являются определяющими при воздействии на организм?
17. Перечислите основные виды действия пыли на организм.
18. Какие зрительные функции играют наиболее важную роль в трудовом процессе?

## **Тема 6. Социальная безопасность как условие общественной безопасности в Российской Федерации.**

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Методика анализа социальной безопасности как социального явления



2. Объект социальной безопасности: личность, ее жизненно важные права и свободы в социальной сфере жизнедеятельности общества
3. Характерные черты социальной безопасности в обществе
4. Система социальной безопасности государства
5. Роль гражданского общества в системе национальной безопасности
6. Основные виды общественной безопасности
7. Характеристика опасностей и чрезвычайных ситуаций социального характера
8. Роль и место Стратегии национальной безопасности в системе документов стратегического планирования Российской Федерации
9. Декриминализация российского общества как основа социальной безопасности в современной России
10. Структурно-логическая модель процесса социального обеспечения в Российской Федерации как механизма обеспечения социальной безопасности
11. Государственная система социального обеспечения в Российской Федерации
12. Сущность, структура, содержание социальной политики
13. Направления, необходимые для обеспечения социальной безопасности
14. Организация процесса оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях социального характера
15. Социальная профилактика, как важнейший механизм социальной безопасности

## **Тема 7. Экономическая безопасность как фундамент устойчивого развития современной России.**

### **Вопросы для самоподготовки**

1. Современные подходы к понятию "Экономическая безопасность"
2. Классификационная схема экономической безопасности как объекта исследования
3. Современные подходы к понятию "Экономическая безопасность"
4. Экономическое обоснование концепции устойчивого развития как основы экономической безопасности
5. Система показателей экономической безопасности
6. Определяющие факторы развития современной мировой экономики
7. Национальные интересы в сфере реальной экономики как основа ее экономической безопасности
8. Алгоритм деятельности по учету укрупненных национальных интересов в сфере экономики
9. Основные причины затрудненности обеспечения роста экономики в нашей стране
10. Характеристика основных элементов недобросовестной конкуренции в постсоветской экономике России.
11. Основные факторы, влияющие сегодня на состояние российской экономики
12. Цель Государственной стратегии экономической безопасности Российской Федерации в современных условиях
13. Алгоритм деятельности государства по обеспечению экономической безопасности в современных условиях
14. Мероприятия, необходимые для создания экономической безопасности в современных условиях
15. Роль государства в системе регулирования экономической системы как основы экономической безопасности

## **Тема 8. Экологическая безопасность в системе энергетического развития современной России.**

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Экологическая составляющая в системе жизнедеятельности личности, общества и государства
2. Модель устойчивого развития как составной части безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства
3. Устойчивое функционирование экологической системы как обязательное условие ее безопасности
4. Основные объекты экологической безопасности
5. Характеристика угроз человеку в окружающей социоприродной и социотехнических средах безопасности
6. Типология экологических факторов, влияющих на безопасность жизнедеятельности
7. Антропогенное воздействие человека на природу как глобальная угроза безопасности жизнедеятельности
8. Сущность и содержание процесса влияния глобальных проблем человечества на обеспечение безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства.
9. Характер изменений окружающей среды и ожидаемые тенденции до 2030 года
10. Мировые источники опасности для России в экологической сфере
11. Особенности влияния экологических факторов на состояние здоровья населения
12. Система экологической безопасности в Российской Федерации
13. Система управления экологической безопасностью в России
14. Система экологического мониторинга
15. Организация процесса оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях природного характера

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1**

### **Форма практического задания: реферат**

1. Характеристика угроз человеку в современном мире
2. Место безопасности в системе потребностей человека
3. Классификация рисков
4. Классификация угрожающих факторов
5. Основные звенья механизма обеспечения безопасности
6. Основные методы обеспечения безопасности в современной России
7. Основные угрозы духовной безопасности личности
8. Основные принципы координационной деятельности ЦНС
9. Нейрон, как структурная и функциональная единица ЦНС.
10. Рефлекторный принцип регуляции
11. Вклад И.П. Павлова и И.М. Сеченова в учение о ВНД.
12. Система показателей экономической безопасности
13. Численность и состав населения. Плотность населения. Механическое и естественное движение населения.
14. Смертность населения и её причины.
15. Проблема долголетия.
16. Рождаемость и социальные причины её обуславливающие.
17. Заболеваемость населения и её основные показатели.
18. Физическое развитие населения.
19. принципы охраны здоровья населения и работающих
20. Показатели, характеризующие здоровье населения
21. Современные тенденции в состоянии здоровья населения России
22. Социальные и техногенные факторы
23. Современные биологические угрозы.
24. Особенности инфекционных заболеваний.

25. Противоэпидемические мероприятия
26. Политика и основы законодательства в области охраны здоровья.
27. Биологические угрозы. Инфекционная заболеваемость. Эпидемии. Пандемии.
28. Характерные признаки биологических чрезвычайных ситуаций.
29. Понятие биологических опасностей, зона биологического заражения, очаг биологического поражения.
30. Опасные и особо опасные заболевания человека: эпидемия, пандемия, восприимчивость человека к инфекции.
31. Мероприятия в очаге бактериологического поражения: карантин, обсервация, дезинфекция, дезинсекция, дератизация.
32. Классификация стихийных бедствий и природных катастроф.
33. Характеристика поражающих факторов чрезвычайных ситуаций природного характера. Основные способы защиты от ЧС природного характера.
34. Землетрясения: основные понятия, признаки, подготовка, действия при землетрясении. Вулканизм: основные понятия, действия при извержении вулкана.
35. Оползень: понятие, действия при появлении признаков.
36. Сель: действия при селевом потоке.
37. Лавина: сущность, факторы, действия при сходе лавин.
38. Наводнение: сущность, действия при наводнении.
39. Цунами: сущность, действия во время цунами. ЧС метеорологического характера.
40. Ураган: понятие, действия во время урагана.
41. Буря: понятие и виды. Профилактика и меры защиты.
42. Смерч: понятие, характеристика. Профилактика и меры защиты.
43. Природные пожары. Классификация. Профилактика и меры защиты.
44. Техногенные опасности, их классификация
45. Основные потоки в техносфере. Воздействие на человека потоков жизненного пространства.
46. Зависимость жизненного потенциала (у) от интенсивности воздействия фактора (х)
47. Ситуации взаимодействия в системе «человек – среда обитания»
48. Химический фактор, физический фактор, его нормирование
49. Физические факторы: ЭМИ ионизирующего и неионизирующего характера, шум, вибрация. Нормирование физических факторов.

**Реферат** – это обзор точек зрения различных авторов по рассматриваемой теме (проблеме).

При подготовке реферата следует придерживаться следующей структуры:

**1. Оглавление**

**2. Введение.** Во введении дать обоснование выбора темы, раскрыть проблематику выбранной темы (объем 1–2 с).

**3. Основная часть.** Привести и аргументировать основные тезисы каждого произведения. Провести их сопоставление. Высказать собственную точку зрения и обосновать ее (объем 5–7 с).

**4. Заключение.** Сделать общие выводы по проблеме, заявленной в реферате (объем 1–2 с).

**5. Список реферируемой литературы.** Привести исходные данные реферируемых произведений (автор(ы), название, где опубликован, в каком году).

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: форма рубежного контроля – компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя – указать какая.**

**Тесты:**

**1. Общественное здоровье и здравоохранение - это:**

- А) гигиеническая наука
- Б) клиническая наука
- В) интегративная наука
- Г) общественная наука

**2. Факторами, оказывающими влияние на здоровье населения, являются:**

- А) генетические
- Б) природно-климатические
- В) уровень и образ жизни населения
- Г) уровень, качество и доступность медицинской помощи
- д) все вышеперечисленное

**3. В соответствии с понятием «здоровья», данным ВОЗ в 1948 году, здоровье это:**

- А) функциональное состояние организма, обеспечивающее продолжительность жизни, физическую и умственную работоспособность, самочувствие и функцию воспроизводства здорового потомства
- Б) процесс поддержания динамического равновесия внутри каждой системы (орган, личность, социальная группа, общество)
- В) состояние полного физического, психического и социального благополучия при отсутствии болезни или немоци
- Г) состояние полного физического, психического и социального благополучия при отсутствии болезни или немоци, включая способность вести социально и экономически продуктивную жизнь
- Д) функциональное состояние организма, обеспечивающее физическую и умственную работоспособность и способность к воспроизводству потомства

**4. Самый высокий показатель ожидаемой продолжительности жизни в XXI веке отмечается:**

- А) США
- Б) Франции
- Г) Финляндии
- Д) Китае

**5. В структуре смертности населения экономически развитых стран ведущее**

- А) инфекционные и паразитарные заболевания болезни системы пищеварения, психические заболевания
- Б) болезни системы кровообращения; новообразования; травмы и отравления
- В) новообразования; травмы; болезни органов дыхания
- Г) травмы и отравления, болезни системы кровообращения, психические заболевания
- Д) новообразования, болезни системы кровообращения, психические заболевания

**6. Гомеостаз обеспечивается:**

- А) гормональными механизмами
- Б) нейрогуморальными механизмами
- В) барьерными и выделительными механизмами
- Г) всеми механизмами, перечисленными выше

**7. К наружным анализаторам относятся:**

- А) зрение
- Б) давление
- В) специальные анализаторы
- Г) слуховые анализаторы

**8. К внутренним анализаторам относятся:**

- А) специальные
- Б) обонятельные
- В) болевой

Г) зрение

**9. При помощи слухового анализатора человек воспринимает:**

- А) до 20% информации
- Б) до 10% информации
- В) до 50% информации
- Г) до 30% информации

**10. Возможность воспринимать форму, размер и яркость рассматриваемого предмета свойственна:**

- А) специальному анализатору
- Б) анализатору зрения
- В) анализатору слуха
- Г) анализатору обонянию

**11. Анализатор обоняния предназначен:**

- А) для восприятия человеком любых запахов
- Б) для способности устанавливать места нахождения источника звука
- В) способность быть готовым к восприятию информации в любое время
- Г) контрастная чувствительность

**12. К психическим процессам относятся:**

- А) память и воображение, моральные качества
- Б) характер, темперамент, память
- В) память, воображение, мышление+
- Г) резкость, грубость, рассеянность

**13. К психическим свойствам личности относятся:**

- А) характер, темперамент, моральные качества
- Б) память, воображение, мышление
- В) рассеянность, резкость, грубость
- Г) характер, память, мышление

**14 В содержательном плане понятие «опасность» — это:**

- А) угроза совершения какого-либо опасного действия;
- Б) состояние социальной системы, находящейся в неустойчивом состоянии;
- В) вполне осознаваемая, но не фатальная вероятность нанесения вреда кому-либо, чему-либо, определяемая наличием объективных и субъективных факторов, обладающих поражающими свойствами;
- Г) риск в стадии реализации.

**15 В содержательном плане понятие «вызов» — это:**

- А) состояние социальной системы, находящейся в неустойчивом состоянии;
- Б) совокупность обстоятельств, не обязательно конкретно угрожающего характера, но безусловно, требующих реагировать на них;
- В) угроза совершения какого-либо опасного действия;
- Г) риск в стадии реализации

**16. К биологическим источникам загрязнения гидросферы относятся:**

- А) органические микроорганизмы, вызывающие брожение воды+
- Б) микроорганизмы, изменяющие химический состав воды
- В) микроорганизмы, изменяющие прозрачность воды
- Г) пыль, дым, газы

**17. К химическим источникам загрязнения гидросферы относятся:**

- А) предприятия пищевой, медико-биологической промышленности
- Б) нефтепродукты, тяжелые металлы
- В) сброс из выработок, шахт, карьеров
- Г) пыль, дым, газы

**18. Какие предприятия наиболее опасны при загрязнении почвенного покрова?**

- А) предприятия пищевой промышленности
- Б) предприятия медико-биологической промышленности

В) предприятия цветной и чёрной металлургии

Г) предприятия бумажной промышленности

**19. Радиус загрязнения предприятий цветной и чёрной металлургии:**

А) до 50 км.

Б) до 100 км.

В) до 10 км.

Г) до 30 км.

**5. Радиус загрязнения выбросов мусоросжигающих заводов и выбросов ТЭУ:**

А) до 50 км.

Б) до 5 км.

В) до 100 км.

Г) до 20 км.

**20. Неожиданное освобождение потенциальной энергии земных недр, которая принимает форму ударных волн?**

А) землетрясение

Б) оползни

В) ураган

Г) смерч

**21. Из скольких баллов состоит шкала измерения силы землетрясения:**

А) 9

Б) 10

В) 12

Г) 5

**22. Землетрясения во сколько баллов не представляет особой опасности?**

А) 7

Б) 1-6

В) 8

Г) 9

**23. Смещение вниз под действием силы тяжести больших грунтовых масс, которые формируют склоны, реки, горы, озёра – это?**

А) оползни+

Б) землетрясения

В) схождения снежных лавин

Г) смерч

**24. Оползни могут привести и:**

А) появление трещин в грунте

Б) горным обвалом

В) изменению уровня грунтовых вод

Г) повреждение трубопроводов, линий электропередач

**25. К опасностям литосфере относятся:**

А) ураган

Б) смерч

В) землетрясение

Г) наводнение

**12. Ураган относится к опасностям в:**

А) литосфере

Б) атмосфере

В) не относится к опасностям

Г) гидросфере

**26. Циклон, в центре, котором очень низкое давление, а ветер имеет большую скорость и разрушающую силу – это:**

А) ураган

Б) схождение снежных лавин

В) смерч

Г) оползни

**27. Из скольких баллов состоит шкала измерения силы урагана?**

А) 9

Б) 7

В) 12

Г) 10

**28. При скольких баллах ураган не представляет особой опасности?**

А) 1-6

Б) 7

В) 9

Г) 10

**29. Что относится к опасностям в гидросфере?**

А) сильные заносы и метели

Б) наводнения

В) схождения снежных лавин

Г) оползни

**30. Область пониженного давления в атмосфере – это:**

+ А) Циклон

Б) Антициклон

В) Торнадо

**31. Выходить из зоны химического заражения следует:**

А) По направлению ветра

Б) Навстречу потоку ветра

+ В) Перпендикулярно направлению ветра

**32. Опасные экстремальные условия труда характеризуются**

А) уровнем загрязнения на рабочем месте

Б) количеством рисков потенциальной опасности

+ В) уровнем производственных факторов, создающих угрозу для жизни

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

**Форма практического задания: реферат**

**Перечень тем рефератов по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» к Разделу 2:**

1. Система социальной безопасности государства
2. Роль гражданского общества в системе национальной безопасности
3. Основные виды общественной безопасности
4. Характеристика опасностей и чрезвычайных ситуаций социального характера
5. Угрозы социальной безопасности
6. Основные проблемы внутренней безопасности Российской Федерации в современных условиях
7. Экологическая составляющая в системе жизнедеятельности личности, общества и государства
8. Устойчивое функционирование экологической системы как обязательное условие ее безопасности
9. Типология экологических факторов, влияющих на безопасность жизнедеятельности
10. Антропогенное воздействие человека на природу как глобальная угроза безопасности жизнедеятельности

11. Сущность и содержание процесса влияния глобальных проблем человечества на обеспечение безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства.
12. Характер изменений окружающей среды и ожидаемые тенденции до 2030 года
13. Мировые источники опасности для России в экологической сфере
14. Особенности влияния экологических факторов на состояние здоровья населения
15. Система экологической безопасности в Российской Федерации
16. Система управления экологической безопасностью в России
17. Система экологического мониторинга
18. Доктрина информационной безопасности Российской Федерации;
19. Источники угроз информационной безопасности Российской Федерации, характеризующиеся как внешние
20. Основные направления и методы обеспечения информационной безопасности в области государственной и общественной безопасности
21. Модель энергетической безопасности как составной части национальной безопасности
22. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций
23. Физиологические функции и воздействие на них высоких и низких температур.
24. Основные мероприятия по профилактике переохлаждения, перегревания.
25. УФ-излучения. Профилактические меры при воздействии УФ-излучения?
26. Лазерное излучение. Профилактические меры при воздействии лазерного излучения.
27. Ионизирующие излучения. Основные мероприятия по профилактике действия ионизирующего излучения в производственных условиях.
28. Шум. Специфическое и неспецифическое воздействие шума на организм человека.
29. Пыль. Свойства пыли. Основные виды действия пыли на организм.
30. Зрительные функции. Важную роль зрительной функции в трудовом процессе.
31. Определяющие факторы развития современной мировой экономики
32. Национальные интересы в сфере реальной экономики как основа ее экономической безопасности
33. Цель Государственной стратегии экономической безопасности Российской Федерации в современных условиях
34. Роль государства в системе регулирования экономической системы как основы экономической безопасности

**Реферат** – это обзор точек зрения различных авторов по рассматриваемой теме (проблеме).

При подготовке реферата следует придерживаться следующей структуры:

**1. Оглавление**

**2. Введение.** Во введении дать обоснование выбора темы, раскрыть проблематику выбранной темы (объем 1–2 с).

**3. Основная часть.** Привести и аргументировать основные тезисы каждого произведения. Провести их сопоставление. Высказать собственную точку зрения и обосновать ее (объем 5–7 с).

**4. Заключение.** Сделать общие выводы по проблеме, заявленной в реферате (объем 1–2 с).

**5. Список реферируемой литературы.** Привести исходные данные реферируемых произведений (автор(ы), название, где опубликован, в каком году).

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: форма рубежного контроля – компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя – указать какая.**

**Тесты:**



**1. Что такое совместимость факторов способных оказывать прямое или косвенное воздействие на деятельность человека, его здоровье и потомство?**

- А) деятельность
- Б) жизнедеятельность
- В) безопасность
- Г) среда жизнедеятельности

**2. Работоспособность характеризуется:**

- А) количеством выполнения работы
- Б) количеством выполняемой работы
- В) количеством и качеством выполняемой работы
- Г) количеством и качеством выполняемой работы за определённое время+

**3. Сколько фаз работоспособности существует?**

- А) 3
- Б) 2
- В) 1
- Г) 4

**4. Первая фаза работоспособности:**

- А) высокой работоспособности
- Б) утомление
- В) вработывания
- Г) средней работоспособности

**5. Какой фазы работоспособности не существует?**

- А) утомление
- Б) высокой работоспособности
- В) средней работоспособности
- Г) вработывание

**6. Переохлаждение организма может быть вызвано:**

- А) повышения температуры
- Б) понижением влажности
- В) при уменьшении теплоотдачи
- Г) при понижении температуры и увеличении влажности

**7. Что соответствует понятию «Охрана труда» (ТК РФ Статья 209)?**

- А) Охрана труда - система сохранения жизни и здоровья работников в процессе трудовой деятельности, включающая в себя правовые, социально-экономические, организационно-технические, санитарно-гигиенические, лечебно-профилактические, реабилитационные и иные мероприятия.
- Б) Охрана труда — система сохранения жизни и здоровья работников в производственной деятельности с применением организационных и технических средства.
- В) Охрана труда — комплекс мер по сохранению жизни и здоровья работников в процессе трудовой деятельности.
- Г) Охрана труда — организационные и технические средства, используемые для предотвращения или уменьшения воздействия на работников вредных и (или) опасных производственных факторов, а также для защиты от загрязнения.

**8. Основные направления государственной политики в области охраны труда (ТК РФ Статья 210):**

- А) Обеспечение приоритета сохранения жизни и здоровья работников.
- Б) Координация деятельности в области охраны труда, охраны окружающей среды и других видов экономической и социальной деятельности.
- В) Государственное управление охраной труда, государственный надзор и контроль за соблюдением государственных нормативных требований охраны труда.
- Г) Все ответы верны.

**9. Что необходимо сделать в первую очередь при поражении человека электрическим током?**

- А) Освободить пострадавшего от действия электрического тока
- Б) Приступить к реанимации пострадавшего
- В) Оттащить пострадавшего за одежду не менее чем на 8 метров от места касания проводом земли или от оборудования, находящегося под напряжением
- Г) Позвонить в скорую помощь

**10. Что является целями трудового законодательства РФ (ТК РФ Статья 1)?**

- А) Установление государственных гарантий трудовых прав и свобод граждан, создание благоприятных условий труда, защита прав и интересов работников и работодателей.
- Б) Установление государственных гарантий трудовых прав и свобод граждан, создание благоприятных условий труда, защита прав и интересов работников и государства.
- В) Установление государственных гарантий трудовых прав и свобод граждан, создание благоприятных условий труда, защита прав и интересов работодателей и государства.
- Г) Установление государственных гарантий трудовых прав и свобод граждан, создание благоприятных условий труда, защита интересов общества.

**11. Какие из указанных требований по обеспечению безопасности рабочего места относятся к обязанностям работодателя (ТК РФ Статья 212)?**

- А) Обеспечение безопасности работников при эксплуатации зданий, сооружений, оборудования, осуществлении технологических процессов, а также применяемых в производстве инструментов, сырья и материалов.
- Б) Организация контроля за состоянием условий труда на рабочих местах, а также за правильностью применения работниками средств индивидуальной и коллективной защиты.
- В) Проведение аттестации рабочих мест по условиям труда.
- Г) Все перечисленные требования.

**12. Какие обязанности в области охраны труда возлагаются на работника (ТК РФ Статья 214)?**

- А) Соблюдать требования охраны труда, правильно применять средства индивидуальной и коллективной защиты, немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).
- Б) Соблюдать требования охраны труда, правильно применять средства индивидуальной и коллективной защиты, немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем на производстве, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления); проходить обязательные медицинские осмотры (обследования).
- В) Соблюдать требования охраны труда; правильно применять средства индивидуальной и коллективной защиты; немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о любой угрожающей жизни и здоровью людей ситуации, о каждом производственном несчастном случае, об ухудшении состояния своего здоровья, включая признаки профессионального заболевания (отравления); проходить обязательные для него медицинские осмотры; проходить обучение безопасным методам и приемам выполнения работ, оказанию первой помощи при несчастных случаях на производстве, инструктаж по охране труда, и стажировку на рабочем месте, проверку знаний требований охраны труда

**13. Какую помощь оказывают в случаях обморока (головокружение, тошнота, стеснение в груди, недостаток воздуха, потемнение в глазах)?**

- А) Пострадавшего следует уложить, опустив голову и приподняв ноги, дать выпить холодной воды и нюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом
- Б) Если нет пульса на сонной артерии – приподнять ноги, освободить шею и грудь от стесняющей одежды.
- В) Если в течение 2 минут сознание не появилось – повернуть пострадавшего на живот и приложить холод к голове.
- Г) При голодных обмороках накормить пострадавшего.

**14. Как оказать первую помощь при артериальном кровотечении у пострадавшего? (МИ по ПП)**

- А) Наложить давящую повязку.
- Б) Наложить жгут выше места повреждения
- В) Наложить согревающий компресс, обеспечить покой.

**15. Что понимается под вредным производственным фактором (ТК РФ Статья 209)?**

- А) Фактор среды и трудового процесса, воздействие которого на работника может вызывать профессиональное заболевание или другое нарушение состояния здоровья, повреждение здоровья потомства
- Б) Фактор среды и трудового процесса, который может быть причиной острого заболевания или внезапного резкого ухудшения здоровья, смерти
- В) Фактор среды и трудового процесса, воздействие которого на работника может привести его к травме
- Г) Производственный фактор, воздействие которого на работника может привести к его заболеванию

**16. Что понимается под опасным производственным фактором (ТК РФ Статья 209)?**

- А) Фактор среды и трудового процесса, воздействие которого на работника может вызывать профессиональное заболевание или другое нарушение состояния здоровья, повреждение здоровья потомства.
- Б) Фактор среды и трудового процесса, который может быть причиной острого заболевания или внезапного резкого ухудшения здоровья, смерти.
- 3) Фактор среды и трудового процесса, воздействие которого на работника может привести его к травме.
- В) Производственный фактор, воздействие которого на работника может привести к его травме

**17. Условия труда (ТК РФ Статья 209):**

- А) Совокупность факторов производственной среды и трудового процесса, оказывающих влияние на работоспособность и здоровье работника
- Б) Производственный фактор, воздействие которого на работника может привести его к заболеванию;
- В) Производственный фактор, воздействие которого на работника может привести его к травме;
- Г) Все ответы верны.

**18. Как условно подразделяются условия труда по степени вредности и опасности, исходя из степени отклонения фактических уровней факторов рабочей среды и трудового процесса от гигиенических нормативов (Р 2.2.2006-05 п.4.2)?**

- А) Оптимальные, допустимые, вредные и опасные
- В) Нормальные, оптимальные, вредные и опасные.
- Г) Нормальные, допустимые, вредные и экстремальные.

**19. Экологическая безопасность понимается как**

- А) угроза совершения какого-либо опасного действия;
- Б) угроза совершения какого-либо опасного действия;
- В) совокупность условий и факторов, вызывающих нарушение нормального функционирования и развития какой-либо системы;
- Г) состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества, природы и государства от реальных и потенциальных угроз, создаваемых антропогенным или естественным воздействием на окружающую среду

**20. Мерой экологической безопасности является уровень**

- А) экологического риска;
- Б) рождаемости населения;
- В) заболеваемости населения;
- Г) смертности населения.

**21. Система экологической безопасности характеризуется как:**

- А) мобильность.  
 Б) иерархия социальная;  
 В) совокупность законодательных, технических, медицинских и биологических мероприятий, направленных на поддержание равновесия между биосферой и антропогенными, а также естественными внешними нагрузками  
 Г) всё вышеперечисленное

\_\_\_ Оформление работ, выполняемых в рамках самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Методическими указаниями по оформлению письменных работ, обучающихся в рамках самостоятельной работы, утвержденными Учебно-методическим советом РГСУ, Протокол № 2 от 25 июня 2015 года.

\_\_\_ Конкретные практические задания и задания для рубежного контроля определяются в учебно-методических материалах по работе обучающихся в электронной информационно-образовательной среде РГСУ с применением технологий электронного обучения по данной дисциплине (модулю), утверждаемых ежегодно факультетом.

## РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине (модулю) является **зачет**, который проводится в **устной / письменной** форме.

### 4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	<b>Знать:</b> причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; основы безопасности жизнедеятельности, телефоны служб спасения	Этап формирования знаний
		<b>Уметь:</b> выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности для обучающегося и принимать меры по ее предупреждению в условиях образовательного учреждения; оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях	Этап формирования умений

ОПК-14	Обеспечение безопасности	<p><b>Владеть:</b> методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности</p> <p><b>Знать:</b> причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; основы безопасности жизнедеятельности, телефоны служб спасения</p> <p><b>Уметь:</b> выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности для обучающегося и принимать меры по ее предупреждению в условиях образовательного учреждения; оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях</p> <p><b>Владеть:</b> методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности</p> <p><b>Знать:</b> причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; основы безопасности жизнедеятельности, телефоны служб спасения</p>	Этап формирования навыков и получения опыта
			Этап формирования знаний
			Этап формирования умений
			Этап формирования навыков и получения опыта

#### 4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
УК-8 ОПК-14	Этап формирования знаний.	<p>Теоретический блок вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: ( 9-10] баллов;</p> <p>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по</p>

			<p>существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: [8-9) баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: [0-6] баллов.</p>
<b>УК-8 ОПК-14</b>	Этап формирования умений	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: (9-10) баллов;</p> <p>2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: [8-9) баллов;</p> <p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов;</p> <p>4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6] баллов.</p>
<b>УК-8 ОПК-14</b>	Этап формирования навыков и получения опыта.	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.</p>	<p>не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6] баллов.</p>

**4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

Теоретический блок вопросов:

1. Характеристика угроз человеку в древнем мире
2. Характеристика угроз человеку в современном мире
3. Место безопасности в системе потребностей человека
4. Классификация рисков
5. Классификация угрожающих факторов
6. Классификация опасностей
7. Классификация угроз
8. Основные структурные элементы безопасности
9. Основные звенья механизма обеспечения безопасности
10. Основные методы обеспечения безопасности в современной России
11. Структурно-содержательные компоненты категории «Жизнедеятельность»
12. Сущность, структура и содержание процесса обеспечения безопасности жизнедеятельности
13. Основные принципы координационной деятельности ЦНС
14. Нейрон, как структурная и функциональная единица ЦНС.
15. Рефлекторный принцип регуляции
16. Вклад И.П.Павлова и И.М.Сеченова в учение о ВНД.
17. Условные и безусловные рефлексы. Их особенности.
18. Нервные центры. Их общие свойства.
19. Типы высшей нервной деятельности. Их физиологическая основа.
20. Память. Сознание. Мышление.
21. Общая физиология сенсорных систем.
22. Вестибулярный анализатор.
23. Слуховой анализатор. Зрительный анализатор. Обонятельный анализатор. Вкусовой анализатор.
24. Определение понятий (здоровье, болезнь, физическое развитие)
25. Численность и состав населения. Плотность населения. Механическое и естественное движение населения.
26. Смертность населения и её причины.
27. Рождаемость и социальные причины её обуславливающие.
28. Заболеваемость населения и её основные показатели.
29. Принципы охраны здоровья населения и работающих
30. 10.Современные тенденции в состоянии здоровья населения России
31. Современные биологические угрозы.
32. Особенности инфекционных заболеваний. Противозидемические мероприятия
33. Биологические угрозы. Инфекционная заболеваемость. Эпидемии. Пандемии.
34. Понятие биологических опасностей, зона биологического заражения, очаг биологического поражения.
35. Мероприятия в очаге бактериологического поражения: карантин, обсервация, дезинфекция, дезинсекция, дератизация
36. Классификация стихийных бедствий и природных катастроф.
37. Характеристика поражающих факторов чрезвычайных ситуаций природного характера. Основные способы защиты от ЧС природного характера.
38. ЧС геологического характера.
39. Землетрясения: основные понятия, признаки, подготовка, действия при землетрясении. Вулканизм: основные понятия, действия при извержении вулкана.
40. Оползень: понятие, действия при появлении признаков.
41. Сель: действия при селевом потоке.
42. Лавина: сущность, факторы, действия при сходе лавин.
43. ЧС гидрологического характера.
44. Наводнение: сущность, действия при наводнении.

45. Цунами: сущность, действия во время цунами. ЧС метеорологического характера.
46. Ураган: понятие, действия во время урагана.
47. Буря: понятие и виды.
48. Смерч: понятие, характеристика.
49. Природные пожары. Классификация. Профилактика и меры защиты.
50. Основные потоки в техносфере;
51. Техногенные опасности, их классификация
52. Воздействие на человека потоков жизненного пространства
53. Закон толерантности
54. Зависимость жизненного потенциала (у) от интенсивности воздействия фактора (х)
55. Аксиома о воздействии среды обитания на человека; аксиома о совокупном воздействии опасностей
56. Ситуации взаимодействия в системе «человек – среда обитания»
57. Химический фактор, физический фактор, его нормирование
58. Физические факторы: ЭМИ ионизирующего и неионизирующего характера, шум, вибрация. Нормирование физических факторов.
59. Классификация условий труда.
60. Особенности современных условий труда (дистанционный).
61. Виды экономической деятельности с наибольшей долей рабочих мест с вредными условиями труда.
62. Индикаторы неблагоприятных условий труда (производственный травматизм, профессиональная заболеваемость). ПДК, ПДУ факторов рабочей зоны.
63. Мероприятия по защите работников от вредного воздействия производственных факторов.
64. Ведущие нормативно-правовые акты, направленные на защиту здоровья работников
65. Какие изменения физиологических функций происходит при воздействии высоких температур?
66. Какие изменения физиологических функций происходит при воздействии низких температур?
67. Перечислите основные мероприятия по профилактике переохлаждения.
68. Перечислите основные мероприятия по профилактике перегревания.
69. Какие профилактические меры используют при воздействии УФ-излучении
70. Методика анализа социальной безопасности как социального явления
71. Объект социальной безопасности: личность, ее жизненно важные права и свободы в социальной сфере жизнедеятельности общества
72. Характерные черты социальной безопасности в обществе
73. Система социальной безопасности государства
74. Роль гражданского общества в системе национальной безопасности
75. Основные виды общественной безопасности
76. Характеристика опасностей и чрезвычайных ситуаций социального характера
77. Современные подходы к понятию "Экономическая безопасность"
78. Классификационная схема экономической безопасности как объекта исследования
79. Современные подходы к понятию "Экономическая безопасность"
80. Экономическое обоснование концепции устойчивого развития как основы экономической безопасности
81. Система показателей экономической безопасности
82. Определяющие факторы развития современной мировой экономики
83. Национальные интересы в сфере реальной экономики как основа ее экономической безопасности
84. Экологическая составляющая в системе жизнедеятельности личности, общества и государства
85. Модель устойчивого развития как составной части безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства



86. Устойчивое функционирование экологической системы как обязательное условие ее безопасности
87. Основные объекты экологической безопасности
88. Характеристика угроз человеку в окружающей социоприродной и социотехнических средах безопасности

#### **Аналитическое задания к зачету**

1. Проанализируйте мероприятия Правительства Российской Федерации по решению проблем безопасности и оцените их достоинства и недостатки. Что необходимо сделать для их решения?
2. Охарактеризуйте основные проблемы безопасность жизнедеятельности. Что необходимо сделать в современных условиях для их решения?
3. Раскройте характерные черты научного исследования. Дайте рекомендации по решению проблем научного исследования в области безопасность жизнедеятельности
4. Проанализируйте качество информационной безопасности, их содержание и разработайте пути их решения.
5. Раскройте общую характеристику методов исследования вопросов безопасность жизнедеятельности. Разработайте предложения по их оптимизации
6. Охарактеризуйте методы сбора и обработки информации в вопросах безопасность жизнедеятельности. Что необходимо сделать для их оптимизации?
7. Охарактеризуйте особенности научного исследования социотехнического взаимодействия в безопасности жизнедеятельности. Что необходимо сделать для их улучшения?
8. Проанализируйте состояние окружающая социоприродной среды по месту Вашего проживания и разработайте предложения по ее улучшению
9. Охарактеризуйте качество жизни и качество окружающей социоприродной среды. Проанализируйте их взаимосвязь и назовите условия для их оптимизации.
10. Охрана окружающей среды как основная функция государства. Осуществите анализ деятельности Российской Федерации в данной сфере в 21 веке.
11. Осуществите анализ выполнения в Российской Федерации положений Концепции перехода Российской Федерации к устойчивому развитию. Что необходимо сделать для ее реализации?
12. Осуществите анализ Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года. Разработайте предложения по ее оптимизации.
13. Охарактеризуйте Стратегию национальной безопасности Российской Федерации 2015 года и дайте рекомендации по ее решению.
14. Проанализируйте "Основы государственной политики в области экологического развития Российской Федерации на период до 2030 года». Назовите условия их оптимального решения.
15. Проанализируйте содержание Экологической Доктрины Российской Федерации и разработайте предложения по ее реализации
16. Осуществите анализ московского региона в вопросах безопасности и дайте рекомендации по ее улучшению.
17. Проанализируйте взаимоотношения человеческого организма и социотехнической среды его обитания. Что необходимо сделать для их оптимального сосуществования?
18. Проанализируйте влияние социоприродных факторов на организм человека и разработайте предложения по ее реализации

19. Охарактеризуйте принципы рационального использования природных ресурсов и охраны природы и проанализируйте их реализацию в Российской Федерации в современных условиях
20. Проанализируйте состояние безопасности экономики в Российской Федерации в настоящее время и разработайте предложения по ее улучшению
21. Проанализируйте социальные причины глобального социально-экономического кризиса в мире и Российской Федерации. Что необходимо сделать человечеству для снижения опасностей от его усиления?
22. Охарактеризуйте международную миграцию, её причины и последствия. Назовите условия ее оптимального существования и функционирования.
23. Проанализируйте социально-экономические проблемы армии и ВПК в мирное и военное время и определите, что необходимо сделать для их разрешения.
24. Осуществите анализ экономических основ безопасности в современной России и дайте рекомендации по их решению.
25. Раскройте особенности антропогенного воздействия на окружающую среду в современных условиях. Назовите условия их снижения до минимального уровня.
26. Проанализируйте социальные причины терроризма. Назовите условия, при которых происходит обострение проблемы терроризма.

#### **4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ бакалавриата в Российском государственном социальном университете и Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по дисциплине (модулю) выставляется по системе зачтено/не зачтено для зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

## **РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля)**

#### **5.1.1. Основная литература**

1. 1. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 1: учебник для вузов / С. В. Белов. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 350 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-03237-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492040>.

2. 2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 2: учебник для вузов / С. В. Белов. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 362 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-03239-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492041>.
3. 3. Беляков, Г. И. Безопасность жизнедеятельности. Охрана труда в 3 т. Том 1: учебник для вузов / Г. И. Беляков. — 4-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 360 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12634-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488935>.

### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности: учебник и практикум для вузов / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05849-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488648>.
2. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности: учебник для вузов / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 639 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12794-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489504>.
3. Колесников, Е. Ю. Системы защиты среды обитания: учебник и практикум для вузов / Е. Ю. Колесников. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 551 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12614-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495052>.

## 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

№.№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>

5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>
----	--------------------------------------	--	---

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Безопасность жизнедеятельности» предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программой дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)».

## **5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)**

### **5.4.1. Средства информационных технологий**

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа в Интернет;
3. Проектор.
- 4.

### **5.4.2. Программное обеспечение**

1. Операционная система: Astra Linux SE или Windows 7
2. Пакет офисных программ: LibreOffice или Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. SKY DNS
7. TrueConf (client)

### **5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных**

<b>№№</b>	<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека	Крупнейший российский информационно-аналитический портал	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>

	eLIBRARY.ru	в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

### 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для изучения дисциплины (модуля) «Безопасность жизнедеятельности» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалаврита по направлению подготовки/специальности 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* используются:

**Учебная аудитория для занятий лекционного типа** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

**Учебная аудитория для занятий семинарского типа:** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

**Помещения для самостоятельной работы обучающихся:** оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

### 5.6 Образовательные технологии

При реализации дисциплины (модуля) «Безопасность жизнедеятельности» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины (модуля) «Безопасность жизнедеятельности» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме **указать форму** (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении дисциплины (модуля) «Безопасность жизнедеятельности» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины (модуля) «Безопасность жизнедеятельности» предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения

возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

В рамках дисциплины (модуля) «Безопасность жизнедеятельности» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Одобрена и рекомендована к утверждению решением Ученого совета факультета физической культуры на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (бакалавриат), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры № 11 от « 27 » мая 2021 года	01.09.2021
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры № 10 от «01» июня 2022 года	01.09.2022





Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный социальный университет»

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета физической культуры

/ А.С. Махов/  
«01» июня 2022 г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### *ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ*

**Направление подготовки**

*«49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)»*

**Направленность**

*«Физическая реабилитация и рекреация»*

**ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

**Квалификация**

*Бакалавр*

**Форма обучения**

*Очная, заочная*

Москва, 2022

Рабочая программа дисциплины «**Физическая культура и спорт**» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, а также с учетом профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 03.007 «*Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере*»;
- 05.002 «*Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*»;
- 05.004 «*Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*».

Рабочая программа дисциплины разработана рабочей группой в составе: к. п. н., доцент Д.М. Правдов, к. п.н., доцент Бакулина Е.Д.  
Руководитель основной профессиональной образовательной программы  
кандидат педагогических наук, доцент,

Н.В. Карпова

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета факультета  
Протокол № 10 от 01 июня 2022 года

Декан факультета физической культуры д-р  
пед. наук, доцент

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

А.С. Махов

Рабочая программа учебной дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:  
Автономная некоммерческая организация  
«Профессиональный клуб женской гимнастики  
«Олимпия»

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Л.Н. Ступаченко

Рабочая программа учебной дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:  
Кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры безопасности жизнедеятельности и  
адаптивной физической культуры Шуйского  
филиала ИвГУ

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Е.А. Осокина

Кандидат педагогических наук, доцент РГСУ

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

М.А. Петрова

Согласовано  
Научная библиотека, директор

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

И.Г. Маляр

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1. Цель и задачи дисциплины.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата.....	4
1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций .....	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	7
2.1. Объем дисциплины, включая контактную работы обучающегося с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося .....	7
2.2. Учебно-тематический план дисциплины.....	8
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	11
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	11
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	22
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине.....	22
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	23
4.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	25
4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	26
4.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....	28
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	28
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины.....	28
5.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	29
5.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	29
5.4. Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине .....	30
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине .....	32
5.6. Образовательные технологии .....	32
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	33

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Цель и задачи дисциплины.

Цель дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических знаний о средствах, методах и организационных формах физической культуры, позволяющие выпускнику методически обоснованно и целенаправленно использовать их при организации деятельности по удовлетворению особых образовательных потребностей различных групп населения, направленных на повышение уровня их социальной адаптации и реабилитации, обеспечения здорового образа жизни.

#### Задачи дисциплины:

1. формировать личную физическую культуру студента;
2. развивать у студентов знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
3. формировать готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения, и дальнейшей профессиональной деятельности.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в базовой части основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки **49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)** очной и заочной формы обучения.

Изучение дисциплины «**Физическая культура и спорт**» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения школьного материала и программного материала ряда учебных дисциплин: «Технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия».

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» является базовым для последующего освоения программного материала учебных дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности» «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

### 1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций.

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих универсальных компетенций: УК-7, в соответствии с основной профессиональной образовательной программой по направлению подготовки **49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том	УК-7.	Способен поддерживать должный уровень	УК.7.1. Знает: - значение физической культуры как	Знать: - значение физической культуры как фактора развития

<p>числе здоровьесбережение)</p>		<p>физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВАС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-</p>	<p>человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВАС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно- измерительных</p>
--------------------------------------	--	---	--	---

			измерительных приборов и инвентаря.	приборов и инвентаря.
			УК-7.2. Умеет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.	Уметь: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.
			УК-7.3. Имеет опыт: - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного	Владеть: опытом проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного

			режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВАС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВАС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.	режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВАС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВАС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.
--	--	--	---	---

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины, включая контактную работы обучающегося с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 1 семестре у очной формы обучения и на 1 курсе 1-2 сессия у заочной формы обучения, составляет 2 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен для очной и заочной формы обучения зачет.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	
Учебные занятия лекционного типа	4	4	
Практические занятия	4	4	
Лабораторные занятия	0	0	
Иная контактная работа	0	0	
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	

## Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 1	
		Сессия 1	Сессия 2
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
Учебные занятия лекционного типа	4	4	0
Практические занятия	4	0	4
Лабораторные занятия	0	0	0
Иная контактная работа	0	0	0
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>60</b>	<b>32</b>	<b>28</b>
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>

### 2.2. Учебно-тематический план дисциплины

#### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
<b>Физическая культура и спорт (Семестр 1)</b>							
<b>Раздел 1. Основы физической культуры и здорового образа жизни</b>	<b>32</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8	6	2	2	0	0	0
Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры	8	6	2	0	2	0	0
Тема 1.3 Основы здорового образа жизни	8	8	0	0	0	0	0
Тема 1.4 Физическая тренировка в обеспечении здоровья	8	8	8	0	0	0	0



Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
<b>Раздел 2. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>31</b>	<b>27</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 2.1 Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	8	0	2	2	0	0	0
Тема 2.2 Общая физическая и специальная подготовка	8	6	2	0	2	0	0
Тема 2.3 Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта	8	8	0	0	0	0	0
Тема 2.4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	7	7	0	0	0	0	0
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>55</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>55</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
<b>Модуль 1 (Курс 1 Сессии 1-2)</b>							
<b>Раздел 1. Основы физической культуры и здорового образа жизни</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	10	8	2	2	0	0	0
Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры	10	8	2	2	0	0	0
Тема 1.3 Основы здорового образа жизни	8	8	0	0	0	0	0
Тема 1.4 Физическая тренировка в обеспечении здоровья	8	8	0	0	0	0	0
<b>Общий объем, часов</b>	36	32	4	4	0	0	0
<b>Раздел 2. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>32</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 2.1 Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	8	6	2	0	2	0	0
Тема 2.2 Общая физическая и специальная подготовка	8	8	0	0	0	0	0
Тема 2.3 Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта	8	6	2	0	2	0	0
Тема 2.4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8	8	0	0	0	0	0
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>60</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>60</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

## РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

#### *Очной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Физическая культура и спорт, семестр 1</b>							
Раздел 1. Основы физической культуры и здорового образа жизни	28	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Аналитическое задание -	2	Оценка аналитического задания
Раздел 2. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	27	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Аналитическое задание -	2	Оценка аналитического задания
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>55</b>	<b>27</b>	-	<b>24</b>	-	<b>4</b>	-

#### *Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Физическая культура и спорт, семестр 1</b>							
Раздел 1. Основы физической культуры и здорового образа жизни	32	16	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	Аналитическое задание	2	Оценка аналитического задания

Раздел 2. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	28	16	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Аналитическое задание	2	Оценка аналитического задания
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>60</b>	<b>32</b>	-	<b>24</b>	-	4	-

### 3.2. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине

## РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

### Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

**Цель:** раскрыть сущность, значение и место физической культуры, ее социальные функции и формы

#### Перечень изучаемых элементов содержания

Физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовленность, двигательная подготовленность, профессионально-прикладная подготовка, спорт, средства физической культуры, методы физической культуры, компоненты физической культуры.

#### Вопросы для самоподготовки:

1. Чем характеризуются понятия: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое совершенство, физическая рекреация, физическое развитие, физическая подготовка, физическое упражнение;

2. Что отражает понятие «компоненты физической культуры»;

3. Что относится к понятию «массовый спорт» и «спорт высших достижений» и в чем их различие.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** эссе, реферат, доклад (по выбору)

1. Физическая культура в системе общечеловеческой культуры.

2. Ценностный компонент базовой физической культуры студента.

3. Деятельностный компонент базовой физической культуры студента.

4. Роль общекультурных компетенций в формировании бакалавра по направлению подготовки Физическая культура.

### Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

**Цель:** познакомить с анатомо-морфологические особенности и физиологическими функциями организма

#### Перечень изучаемых элементов содержания:

Организм, физиологические функции, физической развитие, физическая работоспособность, гипоксия, умственная работоспособность, утомление, биологические ритмы, внешняя среда

#### Вопросы для самоподготовки:

1. Чем характеризуется взаимосвязь физической и умственной работоспособности.

2. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность.

3. Внешняя среда и ее влияние на здоровье человека.

4. Гипокинезия и гиподинамия как проблемы современного общества.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** расчетное практическое задание

1. Дать оценку физической работоспособности по тесту Мартине.
2. Дать оценку умственной работоспособности по тесту «Корректирующая проба»

### Тема 3. Основы здорового образа жизни

**Цель:** познакомить с составляющими здорового образа жизни

#### Перечень изучаемых элементов содержания

Здоровый образ жизни, критерии здоровья, образ жизни, самооценка, адаптация, регенерация, экология, генетика

#### Вопросы для самоподготовки:

1. Чем характеризуется здоровый образ жизни.
2. Алкоголизм и его причины.
3. Курение и его причины.
4. Роль здорового образа жизни в сохранении здоровья.
5. Здоровье в иерархии потребностей человека.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** расчетное практическое задание

1. Дать оценку физическому развитию (метод соматометрии).
2. Дать оценку физическому развитию (метод индексов).

### Тема 4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья

**Цель:** познакомить с физиологическими механизмами и закономерностями воздействия физической тренировки на здоровье

#### Перечень изучаемых элементов содержания

Тренировка, кровообращение, дыхание, нервная система, обмен веществ и энергии, устойчивость, тренированность.

#### Вопросы для самоподготовки:

1. Чем характеризуется тренированность.
2. Как можно оценить тренированность.
3. Какие изменения происходят в системе кровообращения под влиянием тренированности.
4. Какие изменения происходят в системе дыхания под влиянием тренированности.
5. Как физическая нагрузка влияет на нервную систему.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** расчетное практическое задание

1. Дать оценку физического развития (метод стандартов и антропометрических профилей).

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

**Форма практического задания:** расчетно-практическое задание

### 1. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

- **СОМАТОМЕТРИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ**

**Цель работы:** научиться проводить соматометрическое обследование

**Приборы и оборудование:** ростомер, весы, сантиметровая лента

**Ход работы:** полученные результаты занесите в таблицу 1

Таблица 1

Признаки		Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Длина тела, см	сидя								
	стоя								

<b>Масса тела, кг</b>									
<b>Окружность грудной клетки, см</b>		<b>Пауза</b>							
		<b>Вдох</b>							
		<b>Выдох</b>							
		<b>Размах</b>							
<b>Окружность, см</b>	<b>плеча</b>	<b>Напряж.</b>							
		<b>Расслаб.</b>							
	<b>Предплечье</b>								
	<b>Талии</b>								
	<b>Бёдер</b>								
	<b>Бедра</b>								
	<b>Голени</b>								
<b>Запястья</b>									

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.**

## **РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

### **Тема 5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности**

**Цель:** познакомить со средствами и методами физической культуры для регулирования работоспособности

Перечень изучаемых элементов содержания

Труд студента, психофизическая работоспособность, средства физической культуры, методы физической культуры, средство профилактики, средства коррекции.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Какие пути профилактики умственного утомления вы знаете.
2. Какие пути профилактики физического утомления вы знаете.
3. Основные причины изменения психофизического состояния студента в период сессии.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

1. 1. Дать оценку физической работоспособности (степ-тест).
2. 2. Дать оценку функционального состояния (проба Штанге, проба Генче).

### **Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка**

*Цель: познакомить со средствами и методами общей физической и специальной физической тренировки*

Перечень изучаемых элементов содержания

Средства физического воспитания, методы физического воспитания, физические качества, психические качества, интенсивность нагрузок, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Какие пути профилактики умственного утомления вы знаете.
2. Какие пути профилактики физического утомления вы знаете.
3. Основные причины изменения психофизического состояния студента в период сессии.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: практическое задание**

1. Подготовить комплекс упражнений для развития силы.
2. Подготовить комплекс упражнений для развития выносливости.
3. Подготовить комплекс упражнений для развития координации.

### **Тема 7. Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта**

*Цель: познакомить студентов с разновидностями современных оздоровительных технологий*

Перечень изучаемых элементов содержания

Аэробика, фитнес, фитбол-аэробика, бодибилдинг, калланетика, дыхательная гимнастика, йога, шейпинг, гиревой спорт.

Вопросы для самоподготовки:

1. Система организации студенческого спорта за рубежом.
2. Система организации студенческого спорта в России.
3. Система спортивных секций в вузе.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

1. Оценка психологического статуса.
2. Оценка самочувствия, активности, настроения

### **Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

*Цель: познакомить студентов с методикой самостоятельных занятий физическими упражнениями*

Перечень изучаемых элементов содержания

Двигательная активность, мотивация, формы занятий, содержание занятий, гигиена занятий, определение нагрузки, самоконтроль.

Вопросы для самоподготовки:

1. Понятие оптимальной двигательной активности.
2. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.
3. Особенности планирования нагрузки.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

1. Составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий утренней гимнастикой.
2. Составить комплекс упражнений для физкульт-паузы.

Рассчитать оптимальную физическую нагрузку по формуле:  $(ЧСС_2 - ЧСС_1) : ЧСС_1 \times 100\%$  (Оценка: «5» - 20 и <; «4» - 21-40; «3» - 41-65; «2» - 66-75; «1» - 76 и >. )

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2.**

**Форма практического задания:** расчетно-практическое задание

Необходимо выполнить 5 заданий. Выполнение расчетного практического задания сводится к выполнению математических расчетов по заранее определенному алгоритму

### **ЗАДАНИЕ 1. ОРТОСТАТИЧЕСКАЯ ПРОБА.**

**Цель работы:** научиться проводить оценку функционального состояния сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

**Приборы и оборудование:** секундомер

**Ход работы:** полученные результаты занести в тетрадь и написать выводы по каждому испытуемому.

Ортостатическая проба или проба с изменением положения тела предназначена для проведения оценки функционального состояния сердечно-сосудистой и нервной систем. Она отражает устойчивость вегетативной нервной системы (ВНС) к различным факторам и проявляется в изменении частоты сердечных сокращений (ЧСС). Среди неблагоприятных факторов можно назвать атмосферное давление и его перепады, эмоциональное состояние, утомление, перетренированность и др.

Отклик сердечно-сосудистой системы на изменение положения тела проявляется в том-то ... 1.

И т. д., и т. п.

### Алгоритм выполнения задания

Ортостатическую пробу лучше проводить утром перед зарядкой или в другое время дня до еды. **Основное правило:** проводить пробу в одни и те же часы суток. Проба предусматривает изучение реакции сердечно-сосудистой системы при изменении положения тела обследуемого от горизонтального к вертикальному, путем активного вставания и в процессе пребывания в вертикальном положении (ортостаза). Реакция на вставание изучается посредством регистрации ЧСС<sup>2</sup>.

Задание выполняется в группе, состоящей из трех человек.

Один из испытуемых находится в положении лежа в состоянии покоя в течение 5-7 минут. На последней минуте измеряется ЧСС с помощью пальпаторного метода, далее надо встать и отдохнуть стоя одну минуту и подсчитать пульс в положении стоя за 1 минуту.

По разнице между частотой пульса лежа и стоя судят о реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку при изменении положения тела. Это позволяет оценивать функциональное состояние регуляторных механизмов и дает некоторое представление о тренированности организма.

Полученные результаты обрабатываются и интерпретируются.

Разница от 0 до 12 ударов свидетельствует о хорошей физической тренированности 18-25 ударов - показатель отсутствия физической тренированности. Разница более 25 ударов свидетельствует о переутомлении или заболевании, в таких случаях следует обратиться к врачу.

За норму принято значение 20 ударов в минуту.

### Выводы

- 1.
- 2.
- 3.

### Рекомендации

По первому испытуемому – Иванову И.И.:

- ....;
- ....;
- .....

По второму испытуемому – Петрову П.П.:

- ....;
- ....;

---

2 Царева Л.В. Физическая культура и спорт в образовательной деятельности высших учебных заведений / Л.В. Царева, С.Н. Смоляр, В.В. Мулин. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2013. – 230 с.



- .....
- По третьему испытуемому – Ивановой И.И.:
- .....
- .....
- .....

**Список литературы**  
(приводится по алфавиту)

1. Сердечно-сосудистые заболевания. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://heartbum.ru/ortostatischeckaya-gipotenziya/>
2. Царева Л.В. Физическая культура и спорт в образовательной деятельности высших учебных заведений / Л.В. Царева, С.Н. Смоляр, В.В. Мулин. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2013. – 230 с.
- 3.
- 4.
- 5.

**ЗАДАНИЕ 2. ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ**

**Цель работы:** научиться заполнять показатели самоконтроля физического развития и подготовленности

**Приборы и оборудование:** весы

**Ход работы:** полученные результаты занесите в таблицу 3 (образец)

Таблица 2

№ п/п	Показатели самоконтроля	Дата наблюдения и состояние (оценка)		
		05.12.20...	06.12.20...	Общее
1	Самочувствие	хорошее	хорошее	
2	Настроение	хорошее	удовлетворительное	
3	Сон	8 час., хороший	7 час., беспокойный	
4	Аппетит	хороший	пониженный	
5	Активность	хорошая	удовлетворительная	
6	Желание тренироваться	большое	безразличное	
7	Болевые ощущения	нет	в мышцах передней поверхности бедра	
	ЧСС в минуту:			
8	а) после сна, в положении лёжа	60 уд/мин	60 уд/мин	
9	б) через 1 мин после вставания с постели	70 уд/мин	75 уд/мин	
10	в) разница (ортостатическая проба)	10 уд/мин	15 уд/мин	
11	Масса тела	65,1 кг	64,3 кг	
12	Частота дыхания в покое	16 раз/мин	16 раз/мин	
13	Нарушения режима	Нет	Нет	
14	Двигательная активность	12.500 шагов + тренировка	8000 шагов	

№ п/п	Показатели самоконтроля	Дата наблюдения и состояние (оценка)		
		05.12.20...	06.12.20...	Общая
		1,5 час.		

### Результаты и их обсуждение

#### Выводы

#### Рекомендации

### ЗАДАНИЕ 3. ПРОБА ШТАНГЕ и ГЕНЧИ.

Метод исследования функционального состояния дыхательной системы: проба Штанге и проба Генчи.

**Цель работы:** научиться исследовать функциональное состояние дыхательной системы.

**Приборы и оборудование:** секундомер.

**Ход работы:** использовать критерии оценки задержки дыхания на вдохе и выдохе (таблица 5), занести в таблицу 4.

Проба *Штанге* предполагает задержку дыхания на вдохе.

Техника выполнения: В положении сидя производится глубокий, но не максимальный вдох.

Проба *Генчи* предполагает задержку дыхания на выдохе.

Техника выполнения: В положении сидя производится глубокий, но не максимальный выдох.

В момент задержки дыхания нос зажимается пальцами.

Тестирование проводится в группе из трех человек.

Таблица 3

### Время задержки дыхания на вдохе и выдохе

Показатель	Время задержки дыхания, секунды		
	Испытуемый 1	Испытуемый 2	Испытуемый 3
Проба Штанге			
Проба Генчи			

### Оценочные средства

Таблица 4

### Критерии оценки задержки дыхания на вдохе и выдохе

Проба Штанге		Проба Генчи		Оценка
Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	
90 сек.	80 сек.	45 сек.	35 сек.	Отлично
80-89 сек	70-79 сек.	40-44 сек	30-34 сек.	Хорошо
50-79 сек.	40-69 сек.	30-39 сек.	20-29 сек.	Удовлетворительно
Менее 50 сек.	Менее 40 сек.	Менее 30 сек.	Менее 20 сек.	Неудовлетворительно

### Результаты и их обсуждение

#### Выводы

#### Рекомендации

#### **ЗАДАНИЕ 4. ПРОБА С ПРИСЕДАНИЯМИ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДЕКСА РУФФЬЕ.**

Проба с приседаниями показывает реакцию сердечно-сосудистой системы на кратковременную физическую нагрузку.

Индекс Руффье (индекс Ruffier, JR) отражает уровень общей выносливости организма.

**Цель работы:** научиться оценивать реакцию сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку и определять уровень общей выносливости.

**Приборы и оборудование:** секундомер.

**Ход работы:** Тестирование проводится в группе из трех человек. Один выполняет приседания, другой – осуществляет подсчет приседаний, третий фиксирует показания пульса по секундомеру, полученные показатели занести в таблицу 6, сравнить полученные данные испытуемых с таблицами 7, 8, 9 сделать выводы и рекомендации.

Продолжительность физической нагрузки – 30 секунд.

Физическая нагрузка:

- для юношей 28 приседаний;

- для девушек 22 приседания.

**Измеряемые показатели:**

1) ЧСС:

- в состоянии покоя в положении сидя;

- сразу после физической нагрузки в положении стоя;

- через минуту после физической нагрузки в положении стоя;

- каждые 30 секунд до величины ЧСС в покое;

2) учащение ЧСС (в процентах) вычисляют так: из величины ЧСС сразу после нагрузки вычитают значение ЧСС в покое. Полученное значение умножают на 100 и делят на величину ЧСС в покое.

3) индекс Руффье (индекс Ruffier, IR) определяют по формуле:

$$JR = (f_1 + f_2 + f_3 - 200) / 10,$$

где  $f_1$  – ЧСС в покое в положении сидя,

$f_2$  – ЧСС сразу после нагрузки в положении стоя,

$f_3$  – ЧСС через минуту после физической нагрузки в положении стоя.

Таблица 5

#### **Изменение частоты сердечных сокращений после тридцатисекундной физической нагрузки**

Время снятия показаний пульса	ЧСС, уд./мин.		
	Испытуемый 1	Испытуемый 2	Испытуемый 3
10 секунд			
60 секунд			
1 минута 30 секунд			
2 минуты			
2 минуты 30 секунд			
3 минуты			
3 минуты 30 секунд			
4 минуты			
4 минуты 30 секунд			
5 минут			
5 минут 30 секунд			

Время снятия показаний пульса	ЧСС, уд./мин.		
	Испытуемый 1	Испытуемый 2	Испытуемый 3
6 минут			
6 минут 30 секунд			
...			
ЧСС в состоянии покоя в положении сидя, уд./мин.			
Учащение ЧСС от исходной, уд./мин			
Учащение ЧСС от исходной, %			
IR			

### Оценочные средства

Таблица 6

#### Реакция сердечно-сосудистой системы на кратковременную физическую нагрузку (по Г.Л. Апанасенко)

Учащение ЧСС	Оценка
до 25 % от исходной	Отлично
на 26-50 % от исходной	Хорошо
на 51-75 %	Удовлетворительно
более 80 %	Неудовлетворительно

Увеличение ЧСС может свидетельствовать о повышенной возбудимости вегетативной нервной системы, недостаточном функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и системы дыхания, низкой тренированности.

Таблица 7

#### Время восстановления частоты сердечных сокращений после кратковременной нагрузки (по Г.Л. Апанасенко)

Время восстановления ЧСС	Оценка
к концу 1-й минуты	Отлично
от 1 минуты до минуты 30 секунд	Хорошо
к концу 2-й минуты	Удовлетворительно
более 2-х минут	Неудовлетворительно

Замедленное восстановление ЧСС является признаком низкого функционального состояния сердечно-сосудистой системы и перенапряжения регуляторных систем.

Таблица 8

#### Критерии оценки адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы в ответной реакции на дозированную нагрузку

Индекс Руффье	Оценка
менее 5	Отлично
5-10	Хорошо
11-15	Удовлетворительно

15 и выше	Неудовлетворительно
-----------	---------------------

## Результаты и их обсуждение

### Выводы

### Рекомендации

## ЗАДАНИЕ 5. ГАРВАРДСКИЙ СТЕП-ТЕСТ.

**Цель работы:** научиться оценивать уровень физической работоспособности.

**Приборы и оборудование:** секундомер.

**Ход работы:** Тестирование проводится в группе из трех человек. Один тестируется, другой осуществляет подсчет восхождений, третий фиксирует показания пульса по секундомеру, результаты тестирования и вычислений заносятся в табл. 11, полученные показатели испытуемых сравнить с критериями оценки физической работоспособности по гарвардскому степ-тесту по таблице 12, написать выводы и рекомендации.

Продолжительность физической нагрузки – 5 минут.

Физическая нагрузка: подъем на ступеньку высотой 43-50 см.

Скорость выполнения задания: 30 подъемов в минуту.

Техника выполнения – подъем на ступеньку и опускание на пол производится с одной и той же ноги. На ступеньке положение вертикальное с выпрямленными ногами.

Физическое упражнение выполняется под метроном с темпом 120 уд./мин.

Через пять минут после выполнения упражнения (30 восхождений) испытуемый отдыхает одну минуту в положении сидя.

Измеряемые показатели:

1) ЧСС:

- через минуту после физической нагрузки в положении сидя (А);

- через две минуты после физической нагрузки в положении сидя (В).

- через три минуты после физической нагрузки в положении сидя (С).

2) Индекс гарвардского степ-теста (ИГСТ) вычисляются по формуле:

$$\text{ИГСТ} = \frac{300 * 100}{(A + B + C)} * 2$$

Таблица 11

### Изменение частоты сердечных сокращений после пятиминутной физической нагрузки

Время снятия показаний пульсоксиметра, минуты	ЧСС, уд./мин.		
	Испытуемый 1	Испытуемый 2	Испытуемый 3
через минуту после выполнения упражнения			
через две минуты после выполнения упражнения			
через три минуты после выполнения упражнения			
ИГСТ			

### Оценочные средства

Таблица 12

### Критерии оценки физической работоспособности

## по гарвардскому степ-тесту

Критерий	Оценка
менее 55	Слабая
55-64	Ниже средней
65-79	Средняя
80-89	Хорошая
90 и более	Отличная

### Результаты и их обсуждение

#### Выводы

#### Рекомендации

При подготовке отчета по заданию следует придерживаться следующей структуры:

- 1. Цель работы:** оценить физическую подготовленность и оценить освоение техники приобретения навыков по видам спорта у занимающихся.
- 2. Приборы и оборудование:** сантиметровая лента, флаги, мел, секундомер, мячи волейбольные и футбольные, фишки игровые, шахматы, шахматные доски, лыжи, лыжные ботинки и палки, лента для лыж, плавательные доски.
- 3. Ход работы:** сдать контрольные нормативы и оценить освоение технических элементов по видам физкультурно-спортивной направленности. Записать в форму отчета. Сравнить полученные нормативы с показателями оценивания техники и физической подготовленности студентов со стандартными результатами (**таблица 14, 15, 16**).
- 4. Сдача контрольных нормативов** – определение уровня развития физических качеств человека на основе нормативов физкультурно-спортивной направленности и оценке освоения техники видов спорта. Нормативы сдаются на учебных занятиях после освоения физических упражнений и элементов техники вида спорта.
- 5. Написание отчета.**

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:** форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.

\_\_\_ *Оформление работ, выполняемых в рамках самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Методическими указаниями по оформлению письменных работ, обучающихся в рамках самостоятельной работы, утвержденными Учебно-методическим советом РГСУ, Протокол № 2 от 25 июня 2015 года.*

Конкретные практические задания и задания для рубежного контроля определяются в учебно-методических материалах по работе обучающихся в электронной информационно-образовательной среде РГСУ с применением технологий электронного обучения по данной дисциплине (модулю), утверждаемых ежегодно факультетом

## РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

### 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине является **зачет** который проводится в **устной** форме.

**4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
УК-7.	<p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Знает: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВАС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

		<p>УК-7.2. Умеет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</p> <p>УК-7.3. Имеет опыт: - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВАС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВАС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</p>	<p>Этап формирования умений</p>
		<p>УК-7.1. Знает: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>



		видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВАС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.	
--	--	---	--

#### 4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
УК-7	Этап формирования знаний.	<p>Теоретический блок вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: ( 9-10] баллов;</p> <p>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: [8-9) баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные</p>

			ошибки: [0-6] баллов.
<b>УК-7</b>	Этап формирования умений	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: (9-10] баллов;</p> <p>2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: [8-9) баллов;</p> <p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов;</p> <p>4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6] баллов.</p>
<b>УК-7</b>	Этап формирования навыков и получения опыта.	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.</p>	

**4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

Теоретический блок вопросов:

1. Понятия «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание».
2. Физическое развитие, физическое совершенство. Физическая подготовка и двигательная активность человека.

3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и ее задачи.
4. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
5. Значение физических упражнений для здоровья человека.
6. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
7. Социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека.
8. Воздействие экологических факторов на организм.
9. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
10. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) студента. Их характеристики.
11. Средства физической культуры.
12. Оздоровительные силы природы как средство физической культуры.
13. Сила. Средства и методы развития силы.
14. Гибкость. Средства и методы развития гибкости.
15. Ловкость. Средства и методы развития ловкости.
16. Выносливость. Средства и методы развития выносливости.
17. Быстрота. Средства и методы развития быстроты.
18. Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
19. Опорно-двигательный аппарат и его функции при занятиях физическими упражнениями.
20. Сердечно-сосудистая система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
21. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель.
22. Критерии физического развития и физической подготовленности.
23. Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.
24. Значение утренней гимнастики.
25. Приемы закаливания.
26. Самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.
27. Методы профилактики профессиональных заболеваний.
28. Основные формы производственной физической культуры.
29. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.
30. Студенческий спорт. Организация и планирование спортивной подготовки в вузе.

#### Аналитическое задание:

1. Составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий утренней гимнастикой.
2. Составить комплекс упражнений для физкульт-паузы.
3. Составить комплекс упражнений для занятия по общей физической подготовке.
4. Рассчитать оптимальную физическую нагрузку по формуле:  $(ЧСС_2 - ЧСС_1) : ЧСС_1 \times 100\%$  (Оценка: «5» - 20 и <; «4» - 21-40; «3» - 41-65; «2» - 66-75; «1» - 76 и >.)
5. Разработать комплекс упражнений для развития быстроты движений и скоростно-силовых качеств.
6. Разработать комплекс упражнений для развития выносливости.
7. Разработать комплекс упражнений для развития гибкости.
8. Составить комплекс оздоровительных упражнений в соответствии с нозологической группой.
9. Составить комплекс упражнений с применением релаксационных методик для снятия психоэмоционального напряжения.
10. Составить комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессии (специальности) и имеющихся физических и функциональных ограниченных возможностей

#### **4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ бакалавриата в Российском государственном социальном университете и Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по учебной дисциплине выставляется по системе зачтено/не зачтено для зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

### **РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины**

##### **5.1.1. Основная литература**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488898>
2. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие: [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>

##### **5.1.2. Дополнительная литература**

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493629>
2. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494558>

## 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

№ №	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

## 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение обучающимся дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы учебной дисциплины, доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;

- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности на занятиях.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности на занятиях;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету, дифференцированному зачету. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)».

## **5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине**

### **5.4.1. Средства информационных технологий**

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа к Интернет;
3. Проектор.

#### 5.4.2. Программное обеспечение

1. Операционная система: Astra Linux SE или Windows 7
2. Пакет офисных программ: LibreOffice или Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. SKY DNS
7. TrueConf (client)

#### 5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

№ №	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

## **5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине**

Для изучения дисциплины «**Физическая культура и спорт**» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки **49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)** очной и заочной формам обучения используются:

**Учебная аудитория для занятий лекционного типа** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), видеофильмами (Серия из 20 фильмов «Физкультурно-оздоровительные технологии», «Технологии спорта», «Методика обучения самостоятельных занятий физической культурой»).

**Учебная аудитория для занятий семинарского типа:** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), видеофильмами (Серия из 20 фильмов «Физкультурно-оздоровительные технологии», «Технологии спорта», «Методика обучения самостоятельных занятий физической культурой»).

**Помещения для самостоятельной работы обучающихся:** оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

## **5.6. Образовательные технологии**

При реализации дисциплины «**Физическая культура и спорт**» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины «**Физическая культура и спорт**» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме мозгового штурма, круглого стола, тренингов постановки и прояснения цели, разбора конкретных ситуаций, в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.



## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры теории и методики физической культуры и спорта на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942.	Протокол заседания кафедры № 09 от «08» мая 2019 года	01.09.2019
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета № 9 от «15» мая 2020 года	01.09.2020
3.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
4.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК № 10 от «01» июня 2022 года	01.09.2022



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный социальный университет»

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета физической культуры

/ А.С. Махов/

«01» июня 2022 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

***ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ***

**Направление подготовки**

***«49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)»***

**Направленность**

***«Физическая реабилитация и рекреация»***

***ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА***

**Квалификация**

***Бакалавр***

**Форма обучения**

***Очная, заочная***

Москва 2022

Рабочая программа дисциплины «**Элективные курсы по физической культуре и спорту**» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата)*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, а также с учетом профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 03.007 «*Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере*»;
- 05.002 «*Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*»;
- 05.004 «*Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*».

Рабочая программа дисциплины разработана рабочей группой в составе: к.п.н, доцент М.В. Еремин

Руководитель основной профессиональной образовательной программы  
кандидат педагогических наук, доцент

Н.В. Карпова

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета факультета ФК Протокол № 10 от 02 июня 2022 года

Декан факультета физической культуры и спорта  
кандидат педагогических наук, доцент

А.С. Махов

(подпись)

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

Автономная некоммерческая организация «Профессиональный клуб женской гимнастики «Олимпия»

Л.Н. Ступаченко

(подпись)

Рабочая программа дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры Шуйского филиала ИвГУ

Е.А. Осокина

(подпись)

Кандидат педагогических наук, доцент факультета физической культуры РГСУ

М.А. Петрова

(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор

И.Г. Маляр

(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1 Цель и задачи дисциплины .....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной образовательной программы бакалаврита, соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций.....	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2.1 Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	6
2.2. Учебно-тематический план дисциплины .....	7
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	7
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	7
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) .....	8
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	8
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине .....	17
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	17
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	18
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	19
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций....	19
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	26
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины .....	26
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	26
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	27
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине .....	29
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине	30
5.6 Образовательные технологии.....	30
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	32

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1 Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических знаний об организации физкультурно-спортивной деятельности и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

#### Задачи дисциплины:

1. обеспечить усвоение знаний в области организации физкультурно-спортивной работы, средств, методов, форм организации работы с различными возрастными группами, опираясь на закономерности и особенности развития каждой возрастной группы;
2. обеспечить формирование навыков определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения;
3. формировать устойчивый интерес к работе с различными возрастными группами населения в сфере физической культуры и спорта.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» реализуется в обязательной части основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* очной и формы обучения.

Изучение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала учебной дисциплины «Физическая культура».

Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной:

«Теория и методика физической культуры и спорта»,

Модуль «Теория и методика обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности».

### 1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной образовательной программы соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих универсальных: УК-7, в соответствии с основной образовательной программой по направлению подготовки «49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	УК-7.1. Знает: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа	Знать: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;

		<p>обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВАС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.</p>	<p>- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВАС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.</p>
			<p>УК-7.2. Умеет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении</p>	<p>Уметь: самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении</p>

			упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.	нии упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.
			УК-7.3. Имеет опыт: - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВАС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВАС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.	Владеть: опытом проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВАС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВАС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 1-6 семестрах, составляет 328 часов. По дисциплине предусмотрено 6 зачетов.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы		Семестры
--------------------	--	----------

	<b>Всего часов</b>	1	2	3	4	5	6
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	328	54	54	54	54	54	58
Учебные занятия лекционного типа	0	0	0	0	0	0	0
Практические занятия	328	54	54	54	54	54	58
Лабораторные занятия	0	0	0	0	0	0	0
Иная контактная работа	0	0	0	0	0	0	0
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	0	0	0	0	0	0	0
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>328</b>	54	54	54	54	54	58

## 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

### *Очной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>3-7 семестры</b>							
Секционный модуль	328	0	328	0	328	0	0
Оздоровительный модуль	328	0	328	0	328	0	0
Спортивный модуль	328	0	328	0	328	0	0
Общий объем, часов	328	0	328	0	328	0	0
Форма промежуточной аттестации	Зачет						
Общий объем часов по учебной дисциплине	328	0	328	0	328	0	0

## РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

#### *Очной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>1-6 семестр</b>							



Вид двигательной активности в зависимости от модуля	-	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом	-	Занятия в спортивных секциях, сдача нормативов	-	Нормативы по физической подготовке	-
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	-	-	-	-	-	-	-

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)

#### Секционный модуль

##### **Раздел 1. Легкая атлетика**

**Цель:** Овладеть техникой бега, на короткие и длинные дистанции, техникой выполнения специальных беговых упражнений, техникой прыжков, метания, техникой высокого и низкого старта.

##### **Перечень изучаемых элементов содержания**

*Учебно-тренировочный подраздел.* Ходьба (обыкновенная и спортивная). Специальные упражнения бегуна; бег с ускорениями с хода, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Старты: низкий, высокий; с опорой на одну руку. Финиширование: грудью, плечом. Бег: свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции, техника передачи эстафетной палочки без переключивания в другую руку после приема (стоя на месте, в ходьбе и беге) без ограничения зоны передачи и в зоне передачи. Бег в гору и под гору (угол 20-30°). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции.

Бег с высокого старта на 100-150 м в различном темпе, на 200, 300, 400 в среднем темпе; переменный бег на 200-л 300м (общая длина дистанции 1000-1500 м).

Подводящие упражнения для овладения техникой барьерного бега.

Кросс (бег по пересеченной местности). Бег на равнинных участках, бег на местности с преодолением естественных препятствий, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту; бег по пересеченной местности, Бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат.

*Прыжки.* Техника специальных упражнений для прыжков в высоту и длину. Прыжки с места в длину, тройной, пятикратной, в высоту; с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на левой и правой ноге, маховые движения ног в прыжках в длину и высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», ознакомление с техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».

*Метания.* Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (теннисного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метания (мяча, гранаты) с 1-3-5-7 шагов. Толкание ядра (ознакомление) с места; с разбега.

Подводящие упражнения для освоения отдельных фаз и элементов метания. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений; метания различными способами - снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка. Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма студента, способствующие совершенствованию технике метания мяча, гранаты и толканию ядро.

##### **Раздел 2. Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол)**

**Цель:** научить технике и тактике игры в нападении и защите, технике ведения мяча (футбол, баскетбол), технике приема мяча (волейбол), баскетбол, технике подачи (волейбол), технике передачи (футбол, баскетбол).

### ***Перечень изучаемых элементов содержания:***

**БАСКЕТБОЛ.** Действия без мяча: передвижения приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направлением движения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; передвижение в основной стойке, остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге; повороты но месте (вперед и назад).

*Техника владения мячом.* Ловля мяча: одной и двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча двумя руками низкого мяча, катящегося мяча (стоя на месте и в движении).

Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Передачи мяча изученными способами при встречном движении и при поступательном.

Броски мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, броски мяча одной рукой сверху в движении после двух шагов, движение одной рукой в прыжке после ловли мяча: в прыжке со средней дальней дистанции, с места одной рукой, сверху и с дальней дистанции; штрафной бросок.

*Ведение мяча:* на месте и в движении с высоким и низким отскоком; с изменением направления и скорости движения, высоты отскока мяча от пола. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.

Обманные действия: финт на рывок, финт но бросок, финт но проход.

*Техника защиты.* Техника передвижений; стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями но одной линии. Сочетания способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Индивидуальные действия в защите (перехваты мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину).

*Тактика нападения.* Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча; выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке; действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

*Групповые действия:* взаимодействие двух игроков заслонами (внутренними и наружными); взаимодействие двух игроков переключениями.

*Командные действия:* организация командных действий по принципу «выходи на свободное место»; позиционное нападение с применением заслонов; организация командных действий против быстрого прорыва.

*Тактика защиты.* Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча, выбор места по отношению к нападающему с мячом. Противодействие при бросках мяча в корзину.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков - подстраховка, отступление, проскальзывание.

Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям в защите, личная система защиты.

Спортивные игры: баскетбол по упрощенным и основным правилам.

Подвижные игры с использованием элементов техники игры.

### **ВОЛЕЙБОЛ.**

#### ***Перечень изучаемых элементов содержания***

Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение) – основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед, двойной шаг вперед. Сочетания способов перемещений.

*Действия с мячом.* Передача мяча: сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах, отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: из зоны в зону, из глубины площадки к сетке, стоя спиной в направлении передачи сверху из глубины площадки.

Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней и верхней прямой подачи в зону нападения; сверху двумя руками,

снизу двумя руками, с подачи в зонах 6, 1, 5 и передача в зоны 3,2; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4.3,2.

*Подача мяча.* Верхняя и нижняя прямая, верхняя боковая.

Нападающий удар через сетку по ходу из зон 4,3,2; в зонах 4,2 с передачей из глубины площадки; из зоны 3 с высоких и средних передач; с удаленных от сетки передач.

*Блокирование:* одиночное, групповое в зонах 4,2, выполняемых с передачи из зоны 3; по ходу выполняемых из двух зон (4-3 и 2-3) в известном направлении.

*Тактическая подготовка.* Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передача сверху двумя руками, кулаком снизу. подача на точность в зоны (по заданию). Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; при выполнении подач.

Групповые действия. Взаимодействие игроков в передней линии в нападении: взаимодействие игроков в задней линии при приеме мяча с подач, взаимодействие игроков зон 6,5,1 с зоной 3, взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1,5 с зоной 2 (при приеме от подачи подач).

*Командные действия.* Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Прием подач: первая в зону 3, вторая передача в зоны 4,2 стоя лицом в сторону передач. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме подач. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 1,3. Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Взаимодействие игроков зон 2 и 6 при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действиях соперников.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6, игрока зоны 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 6; игроков передней линии: игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2, игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4,2 при приеме, подаче и передаче (при обманных действиях).

*Командные действия.* Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Спортивные игры: волейбол по упрощенным и основным правилам соревнований.

Упражнения: для привития навыков быстроты ответных действий; для развития качеств, необходимых при приеме и передачах мяча; для развития качеств, необходимых при подаче мяча, выполнения нападающих ударов, при блокировании. Упражнения для развития прыгучести.

Подвижные игры, направленные на развитие специальной физической подготовки волейболиста.

## ФУТБОЛ.

### *Перечень изучаемых элементов содержания*

Техника игры без мяча. Передвижения приставными шагами и скрестными шагами. Остановки шагом, повороты на 90 и 180°. Прыжки с одной ноги на другую, прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90, 180, 360°.

*Техника владения мячом.* Удары по мячу ногой; удар внутренней стороной стопы, удар серединой подъема, удары внутренней и внешней частью подъема, удар носком, пяткой, удар внешней стороной стопы. Резанные удары, удары с лета, с полублета.

Удары по мячу головой. Удар серединой лба. Удар серединой лба в прыжке, в броске. Удар боковой частью лба.

*Способы остановки мяча.* Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой; опускающегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы, голенью. Остановка мяча бедром, животом, грудью, головой.

Обучение ведению мяча внешней частью подъема, внутренней частью подъема.

*Обучение финтам.* Финты: «наступление подошвой на мяч», «ложная остановка мяча подошвой», «проброс мяча мимо соперника», «ложный замах для удара».

Обучение отбору мяча. Отбор мяча перехватом, толчком, подкатом.

Обучение вбрасыванию мяча.

Обучение технике игры вратаря. Основная стойка. Ловля катящихся и низколетающих мячей. Ловля полувысоких мячей, ловля высоколетающих мячей. Ловля мячей в падении и в броске. Отбивание летящих мячей. Вбрасывание мяча вратарем.

**Раздел 3. Оздоровительная тренировка** атлетическая гимнастика, изотон, фитбол-аэробика, степ-аэробика, йога, стрейчинг

Цель: научить технике выполнения базовых шагов, составлению комбинаций по степ-аэробике, подбору музыки для нагрузки различной интенсивности, разных направлений.

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Базовые шаги: бэйсик-степ, приставной шаг, V-степ, L-степ, кик. Правила составления комбинации на 8 тактов, комбинации на 16 тактов, комбинации на 32 такта. Выполнение упражнений в партере на развитие гибкости, силы. Выполнение комплексов упражнений с гантелями, с эспандерами, с эластичной резиной. Комплекс аутогенной тренировки. Комплекс силовой тренировки с использованием степ-платформы. Оздоровительная тренировка в физкультурном воспитании студентов. Освоение и обучение основным физкультурно-оздоровительным технологиям. Аэробная (кардиореспираторная) тренировка, атлетическая (мышечная) гимнастика, дыхательные практики, суставная гимнастика, мышечная релаксация, гимнастика для глаз, стретчинг. Особенности развития физических качеств и способностей с оздоровительной направленностью. Дозирование физических нагрузок. Подбор упражнений оздоровительной направленности с учетом состояния здоровья.

**Раздел 4. Стрельба**

Цель: научить технике выполнения лыжных ходов (классических и коньковых)

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Техника безопасности при проведении занятий по пулевой стрельбе. Общие сведения о пулевой стрельбе как о виде физической подготовки. Общие сведения об устройстве оружия. Изготовление при стрельбе, прицеливание. Стрельба из оружия лежа, с упора без патронов. Дистанция 25 м. Стрельба из оружия из положения лежа с упора. Дистанция 50 м. Овладение крупноструктурными элементами техники стрельбы: изготовкой с правильным и удобным положением туловища, ног, рук; правильным захватом и удержанием оружия; общепринятыми способами управления спуском, дыханием; правильным прицеливанием, распределением мышечным усилием при удержании оружия и т. д. Проверка изученных элементов техники стрельбы на результат.

**Раздел 5. Общая физическая подготовка**

Цель: научить технике выполнения общеподготовительных упражнений, составлению комплексов упражнений различной направленности.

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

*Учебно-тренировочный подраздел.* Выполнение строевых команд на месте и в движении; передвижения строевым шагом. Повороты направо, налево, кругом; строевые команды.

Общеподготовительные (О.П.У.) упражнения, выполняемые группой; в парах, индивидуально, О.П.У. с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели и др.), О.П.У. у гимнастической стенки, с использованием гимнастических скамеек и других гимнастических снарядов.

Упражнения для развития гибкости; для развития быстроты и ловкости; для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию; комплексы корригирующих упражнений для позвоночника мышц спины, живота, плечевого пояса импровизированные танцевальные движения в заданном ритме.

Прикладные упражнения; упражнения в равновесии; упражнения в висах и упорах.

Преодоление специальных гимнастических полос препятствий.

*Утренняя гигиеническая гимнастика.* Принципы составления и практическое выполнение комплексов упражнений с группой и индивидуально.

*Физкультурная пауза (минутка).* Принцип подбора упражнений, способствующих снятию утомления, Составление и практическое выполнение комплексов упражнений индивидуально и с группой.

*Производственная гимнастика* вводная и в режиме рабочего дня. Принцип составления и практическое выполнение комплексов упражнений с группой и индивидуально.

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперед и назад с заданной скоростью в различных условиях и вариантах, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; мост из положения лежа (девушки), стойка на голове и руках (юноши); в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°. Комбинации с использованием освоенного учебного материала.

Вольные упражнения: комбинации на 32 и 48 счетов с использованием общеподготовительных упражнений, освоенных акробатических элементов, с включением танцевальных элементов.

Общая, специальная, спортивная и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Средства и методы ППФП. Развитие основных и профессионально-прикладных физических качеств и способностей, двигательных умений и навыков. Комплексы физических упражнений с профессионально-прикладной направленностью. Прикладные виды спорта.

## **Раздел 6. Шахматы.**

Цель: активизировать умственные способности студентов средствами физической культуры

### ***Перечень изучаемых элементов содержания:***

Знакомство с Правилами игры, разучивание ходов, разучивание партий. Изучение истории шахмат и разнообразие систем. Игра в шахматы по упрощенным правилам проведения турниров. Проведение турниров и блиц-турниров.

## **Оздоровительный модуль**

### **Раздел 1. Шахматы.**

Цель: активизировать умственные способности студентов средствами физической культуры

### ***Перечень изучаемых элементов содержания:***

Знакомство с Правилами игры, разучивание ходов, разучивание партий. Изучение истории шахмат и разнообразие систем. Игра в шахматы по упрощенным правилам проведения турниров. Проведение турниров и блиц-турниров.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

Цель: научить технике выполнения общеподготовительных упражнений, составлению комплексов упражнений различной направленности.

### ***Перечень изучаемых элементов содержания:***

Выполнение строевых команд на месте и в движении; передвижения строевым шагом. Повороты направо, налево, кругом; строевые команды.

Упражнения, выполняемые группой; в парах, индивидуально, О.П.У, с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели и др.), О.П.У. у гимнастической стенки, с использованием гимнастических скамеек и других гимнастических снарядов.

Упражнения для развития гибкости; на координацию; комплексы корригирующих упражнений для позвоночника мышц спины, живота, плечевого пояса импровизированные танцевальные движения в заданном ритме.

Прикладные упражнения; упражнения в равновесии.

Преодоление специальных гимнастических полос препятствий.

*Утренняя гигиеническая гимнастика.* Принципы составления и практическое выполнение комплексов упражнений с группой и индивидуально.

*Физкультурная пауза (минутка).* Принцип подбора упражнений, способствующих снятию утомления, Составление и практическое выполнение комплексов упражнений индивидуально и с группой.

*Производственная гимнастика* вводная и в режиме рабочего дня. Принцип составления и практическое выполнение комплексов упражнений с группой и индивидуально.

Общая, специальная, спортивная и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Средства и методы ППФП. Развитие основных и профессионально-прикладных физических качеств и способностей, двигательных умений и навыков. Комплексы физических упражнений с профессионально-прикладной направленностью. Прикладные виды спорта.

### **Раздел 3. Лечебная физическая культура.**

**Цель:** Познакомиться с физической реабилитацией и лечебной физической культурой.

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Изучить цели и средства медицинской реабилитации, дать классификацию средств ЛФК, механизмов их действия на организм и их применение на различных этапах реабилитации.

реабилитация, лечебная физкультура, кинезиотерапия, действие ЛФК на организм человека (общетонизирующее, трофическое, компенсаторное), средства и методы ЛФК.

### **Раздел 4: Стрельба (электронный тир, дартс)**

**Цели:** обучить технике *стрельбы*

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Техника безопасности при проведении занятий по стрельбе. Общие сведения о стрельбе как о виде физической подготовки. Изготовка при стрельбе, прицеливание. Учебно-тренировочные занятия. Овладение крупноструктурными элементами техники стрельбы: изготовкой с правильным и удобным положением туловища, ног, рук; правильным захватом и удержанием оружия; общепринятыми способами управления спуском, дыханием; правильным прицеливанием, распределением мышечным усилием при удержании оружия и т. д.

### **Раздел 5. Подвижные игры**

**Цель:** познакомить с подвижными играми различной направленности

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Методика проведения подвижных игр в младших классах. Методика проведения подвижных игры в IV-VI классах. Методика проведения подвижных игр в VII-IX классах. Методика проведения подвижных игр в X-XI классах. Игры-аттракционы. Подвижные игры на местности. Подвижные игры на воде. Подвижные игры зимой на снегу. Организация соревнований по подвижным играм.

### **Раздел 6. Адаптивная физическая культура**

**Цель:** познакомить с комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Виды адаптивной физической культуры: физическая реабилитация, двигательная рекреация, телесно-ориентированные практики, адаптивный спорт, экстремальные виды двигательной активности. Критерий для выделения основных видов адаптивной физической культуры - естественные и социальные потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (инвалидов), обеспечивающие его готовность к реализации нормативного для данных общественно - исторических условий образа жизни. Адаптивное физическое воспитание - как вид адаптивной физической культуры, способный удовлетворить потребность личности в реализации трудовой и бытовой деятельности, за счёт формирования у людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; развития широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем; становления, сохранения и использования оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств инвалида.

### **Спортивный модуль**

#### **Раздел 1. Легкая атлетика**

**Цель:** Совершенствовать технику бега, на короткие и длинные дистанции, технику выполнения специальных беговых упражнений, технику прыжков, технику высокого и низкого старта.

**Перечень изучаемых элементов содержания**

*Учебно-тренировочный подраздел.* Ходьба (обыкновенная и спортивная). Специальные упражнения бегуна; бег с ускорениями с хода, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Старты: низкий, высокий; с опорой на одну руку. Финиширование: грудью, плечом. Бег: свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции, техника передачи эстафетной палочки без переключивания в другую руку после приема (стоя на месте, в ходьбе и беге) без ограничения зоны передачи и в зоне передачи. Бег в гору и под гору (угол 20-30°). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции.

Бег с высокого старта на 100-150 м в различном темпе, на 200, 300, 400 в среднем темпе; переменный бег на 200-л 300м (общая длина дистанции 1000-1500 м).

Подводящие упражнения для овладения техникой барьерного бега.

Кросс (бег по пересеченной местности). Бег на равнинных участках, бег на местности с преодолением естественных препятствий, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту; бег по пересеченной местности, Бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат.

*Прыжки.* Техника специальных упражнений для прыжков в высоту и длину. Прыжки с места в длину, тройной, пятикратной, в высоту; с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на левой и правой ноге, маховые движения ног в прыжках в длину и высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», ознакомление с техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».

*Метания.* Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (теннисного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метания (мяча, гранаты) с 1-3-5-7 шагов. Толкание ядра (ознакомление) с места; с разбега.

Подводящие упражнения для освоения отдельных фаз и элементов метания. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений; метания различными способами - снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка. Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма студента, способствующие совершенствованию технике метания мяча, гранаты и толканию ядро.

## **Раздел 2. Футбол**

Цель: совершенствовать технику и тактику игры в нападении и защите, технику ведения мяча, технику передачи.

### ***Перечень изучаемых элементов содержания***

Техника игры без мяча. Передвижения приставными шагами и скрестными шагами. Остановки шагом, повороты на 90 и 180°. Прыжки с одной ноги на другую, прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90, 180, 360°.

*Техника владения мячом.* Удары по мячу ногой; удар внутренней стороной стопы, удар серединой подъема, удары внутренней и внешней частью подъема, удар носком, пяткой, удар внешней стороной стопы. Резанные удары, удары с лета, с полуклета.

Удары по мячу головой. Удар серединой лба. Удар серединой лба в прыжке, в броске. Удар боковой частью лба.

*Способы остановки мяча.* Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой; опускающегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы, голенью. Остановка мяча бедром, животом, грудью, головой.

Обучение ведению мяча внешней частью подъема, внутренней частью подъема.

*Обучение финтам.* Финты: «наступление подошвой на мяч», «ложная остановка мяча подошвой», «проброс мяча мимо соперника», «ложный замах для удара».

Обучение отбору мяча. Отбор мяча перехватом, толчком, подкатом.

Обучение вбрасыванию мяча.

Обучение технике игры вратаря. Основная стойка. Ловля катящихся и низколетающих мячей. Ловля полувысоких мячей, ловля высоколетающих мячей. Ловля мячей в падении и в броске. Отбивание летящих мячей. Вбрасывание мяча вратарем.

### **Раздел 3. Баскетбол**

Цель: совершенствовать технику и тактику игры в нападении и защите, технику ведения мяча, технику передачи.

#### ***Перечень изучаемых элементов содержания:***

Действия без мяча: передвижения приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направлением движения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; передвижение в основной стойке, остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге; повороты на месте (вперед и назад).

*Техника владения мячом.* Ловля мяча: одной и двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча двумя руками низкого мяча, катящегося мяча (стоя на месте и в движении).

Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Передачи мяча изученными способами при встречном движении и при поступательном.

Броски мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, броски мяча одной рукой сверху в движении после двух шагов, движение одной рукой в прыжке после ловли мяча: в прыжке со средней дальней дистанции, с места одной рукой, сверху и с дальней дистанции; штрафной бросок.

*Ведение мяча:* на месте и в движении с высоким и низким отскоком; с изменением направления и скорости движения, высоты отскока мяча от пола. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.

Обманные действия: финт на рывок, финт но бросок, финт но проход.

*Техника защиты.* Техника передвижений; стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Сочетания способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Индивидуальные действия в защите (перехваты мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину).

*Тактика нападения.* Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча; выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке; действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

*Групповые действия:* взаимодействие двух игроков заслонами (внутренними и наружными); взаимодействие двух игроков переключениями.

*Командные действия:* организация командных действий по принципу «выходи на свободное место»; позиционное нападение с применением заслонов; организация командных действий против быстрого прорыва.

*Тактика защиты.* Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча, выбор места по отношению к нападающему с мячом. Противодействие при бросках мяча в корзину.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков - подстраховка, отступление, проскальзывание.

Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям в защите, личная система защиты.

Спортивные игры: баскетбол по упрощенным и основным правилам.

Подвижные игры с использованием элементов техники игры.

### **Раздел 4. Настольный теннис**

Цель: совершенствовать технику и тактику игры в нападении и защите, технику ведения мяча, технику передачи.



**Перечень изучаемых элементов содержания:** обучение и совершенствование технике толчка, подрезки, наката, топ-спина, блока, контр-удара. Изучение основных технических приемов, удара слева, удара справа. Изучение удара слева толчком, подача слева толчком, удар справа/слева крученный по высокому и полувысокому мячу, удар слева/справа крученный, наводящий (накат), подача слева/справа крученая, крученая свеча справа/слева.

#### **Раздел 5. Художественная и эстетическая гимнастика**

Цель: способствовать гармоничному физическому развитию, совершенствовать гибкость и пластику движений.

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Обучение и совершенствование упражнениям с булавами, мячом, скакалкой, лентой. Составление комбинаций, совершенствование работы телом - волны, взмахи, сжатия, скручивания, работа таза, обучение правильному дыханию.

#### **Раздел 6. Шахматы.**

Цель: совершенствовать умственные способности студентов средствами физической культуры

**Перечень изучаемых элементов содержания:** Знакомство с правилами игры, разучивание ходов, разучивание партий. Изучение истории шахмат и разнообразие систем. Игра в шахматы по упрощенным правилам проведения турниров. Проведение турниров и блиц-турниров.

#### **Раздел 7. Mix-dance**

Цель: обучиться методике овладения искусством современных танцев.

**Перечень изучаемых элементов содержания:** развитие обще танцевальных навыков, чувства ритма, координации и пластики, элементам актерского мастерства, импровизации и акробатики.

#### **Раздел 8. Черлидинг**

Цель: обучиться методике привлечения зрителей с целью популяризации физической культуры и спорта.

**Перечень изучаемых элементов содержания:** элементы спортивной гимнастики и акробатики, построение пирамид и танцевальные перестроения под зычные кричалки, спортивные танцы с элементами гимнастики, с присутствием пластичности, хорошей хореографии, грации и синхронности.

#### **Раздел 9. Танцы**

Цель: обучиться методике овладения искусством бальных танцев.

**Перечень изучаемых элементов содержания:** медленный вальс, квикстеп (быстрый фокстрот), венский вальс, танго, медленный фокстрот, самба, ча-ча-ча, джайв, румба и пасодобль.

#### **Раздел 10. Дартс.**

Цель: совершенствовать ловкость, развивать глазомер и умение концентрироваться на цели.

**Перечень изучаемых элементов содержания:** история дартс, оборудование и инвентарь для дартса, санитарно-гигиенические аспекты занятий дартсом, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, влияние занятий дартсом на функции организма учащихся, высота мишени и расстояние до нее, дротик, правила, раунды, правила турниров по дартсу, разновидности игры в дартс: «Набор очков», Классическая игра «501», игра «Раунд», Игра «Быстрый раунд», Игры «Раунд по двойным» и «Раунд по тройным», игра «Сектор 20», Игра «Булл-ай», Игра «Крикет», Игра «500», Игра «27», Игра «Шанхай» - Shanghai, Игра «Все пятерки», Игра «Убегай» - Parchessi, Игра «7 жизнью».

#### **Раздел 11. Бочча**

Цель: совершенствовать ловкость, развивать глазомер и умение концентрироваться на цели.

**Перечень изучаемых элементов содержания:** история бочка, размеры поля, размеры мяча, броски, одиночная игра, парная игра, круг, точность, прогрессив, эстафета.

## РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине является зачет, который проводится в устной форме.

### 4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВАС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.	Этап формирования знаний
		УК-7.2. Умеет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.	Этап формирования умений

		<p>УК-7.3. Имеет опыт: - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВАС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВАС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
--	--	--	--

#### 4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
УК-7	Этап формирования знаний.	<p>Теоретический блок вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: ( 9-10] баллов;</p> <p>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: [8-9) баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки,</p>

			<p>нарушает последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов; 4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: [0-6] баллов.</p>
УК-7	Этап формирования умений	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: (9-10) баллов; 2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: [8-9] баллов; 3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов; 4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6] баллов.</p>
УК-7	Этап формирования навыков и получения опыта.	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.</p>	<p>4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6] баллов.</p>

**4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

*Примерный перечень контрольных нормативов к промежуточной аттестации студентов, посещающих спортивный и секционный модули.*

## ЮНОШИ

Наименование упражнения	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Кросс - 3000 метров, мин, с	16,00	15,30	15,10	14,40	13,10
Бег на 100 метров, с	15,8	15,0	14,6	14,3	13,8
Прыжок в длину с места, см	160	180	200	210	230
Поднимание туловища из положения лежа (количество раз за 1 минуту)	20	25	30	40	50
Подтягивание на перекладине	4	6	8	10	13
Или рывок гири 16 кг., (количество раз)	5	10	15	25	35
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (ниже уровня скамьи), см.	4	5	6	8	13
Бег на лыжах на 5 км (мин., с)	27.00	26.30	25.40	25.00	23.40

### ДЕВУШКИ

Наименование упражнения	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Кросс - 2000 метров, мин, с	13,00	12,30	11,50	11,20	9,50
Бег на 100 метров, с	19,0	18,5	18,0	17,6	16,3
Прыжок в длину с места, см	140	150	160	170	185
Поднимание туловища из положения лежа (количество раз за 1 минуту)	15	18	20	30	40
Подтягивание из виса на низкой перекладине (раз)	4	6	8	10	13
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	5	7	9	10	16
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (ниже уровня скамьи), см.	3	5	7	9	16
Бег на лыжах на 3 км (мин., с)	21.00	20.00	19.15	18.45	17.30

### Функциональные пробы и тесты

Уровень функционального состояния организма можно определить с помощью функциональных проб и тестов.

*Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).* После 5-ти минут отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задерживают дыхание, время отсчитывается от момента задержки дыхания до её прекращения. Средним показателем является способность задерживать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40-55с, для тренированных – на 60-90с и более. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при заболевании или переутомлении это время снижается до 30-35с. Эта проба характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода.

**Одномоментная проба.** Перед выполнением одномоментной пробы отдыхают стоя, без движений в течение 3 мин. Затем измеряют ЧСС за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30 с из исходного положения ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. При приседании руки выносят вперед, а при выпрямлении возвращают в исходное положение. После выполнения приседаний подсчитывают ЧСС в течение одной минуты. При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах. Величина по 20% означает отличную реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку, от 21 до 40% – хорошую, от 41 до 65% – удовлетворительную, от 66 до 75% – плохую, от 76 и более – очень плохую.

**Ортостатическая проба.** Служит для характеристики функциональной полноценности рефлекторных механизмов регуляции гемодинамики и оценки возбудимости центров симпатической иннервации.

У обследуемого после 5-минутного пребывания в положении лежа регистрируют частоту сердечных сокращений. Затем по команде обследуемый спокойно (без рывков) занимает положение стоя. Пульс подсчитывается на 1-й и 3-й минуте пребывания в вертикальном положении, кровяное давление определяется на 3-й и 5-й минуте. Оценка пробы может осуществляться только по пульсу или по пульсу и артериальному давлению.

<b>Оценка ортостатической пробы</b>			
<b>Показатели</b>	<b>Переносимость пробы</b>		
	<b>хорошая</b>	<b>удовлетворительная</b>	<b>неудовлетворительная</b>
Частота сердечных сокращений	Учащение не более чем на 11 уд.	Учащение на 12-18 уд.	Учащение на 19 уд. и более
Систолическое давление	Повышается	Не меняется	Снижается в пределах 5—10 мм рт. ст.
Диастолическое давление	Повышается	Не изменяется или несколько повышается	Повышается
Пульсовое давление	Повышается	Не изменяется	Снижается
Вегетативные реакции	Отсутствуют	Потливость	Потливость, шум в ушах

Возбудимость центров симпатической иннервации определяется по степени учащения пульса (СУП), а полноценность вегетативной регуляции по времени стабилизации пульса. В норме (у молодых лиц) пульс возвращается к исходным значениям на 3 минуте. Критерии оценки возбудимости симпатических звеньев по индексу СУП представлены в таблице.

Возбудимость	Степень учащения пульса %
<b>Нормальная:</b>	
Слабая	До 9,1
Средняя	9,2-18,4
Живая	18,5-27,7
<b>Повышенная:</b>	
Слабая	27,8-36,9
Заметная	37,0-46,2
Значительная	46,3-55,4
Резкая	55,5-64,6
Очень резкая	64,7 и более

**Клиностатическая проба.**

Характеризует возбудимость центров парасимпатической иннервации. Методика поведения: исследуемый плавно переходит из положения стоя в положение лежа. Подсчитывают и сравнивают частоту пульса в вертикальном и горизонтальном положениях. Клиностатическая проба в норме проявляется замедлением пульса на 2-8 уд.

Оценка возбудимости центров парасимпатической иннервации

Возбудимость	Степень замедления пульса %
<b>Нормальная:</b>	
слабая	До 6,1
средняя	6,2 - 12,3
живая	12,4- 18,5
<b>Повышенная:</b>	
слабая	18,6- 24,6
заметная	24,7- 30,8
значительная	30,9- 37,0
резкая	37,1- 43,1
очень резкая	43,2и более

*Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе).* Выполняется также, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем является способность задержать дыхание на выдохе для нетренированных людей на 25-30с, для тренированных – на 40-60с и более.

*Проба Рюффье.* Для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы можно пользоваться пробой Рюффье. После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 15с (P<sub>1</sub>), затем выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний (стоя) подсчитать пульс за первые 15с (P<sub>2</sub>) и за последние 15с первой минуты восстановления (P<sub>3</sub>) после нагрузки. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$\text{ИСД} = \frac{4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Вычисляемый индекс сердечной деятельности (ИСД) является критерием оптимальности вегетативного обеспечения сердечно-сосудистой системы при выполнении физической нагрузки малой мощности.

Трактовка пробы: при ИСД менее 5 – оценка «отлично»; при ИСД менее 10 – «хорошо»; менее 15 – «удовлетворительно»; при ИСД более 15 – «плохо».

Тест не рекомендуется выполнять людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Можно рекомендовать другую пробу: 20 приседаний за 30с, если пульс увеличится: на 25% – «отлично»; на 25-50% – «хорошо»; от 50-75% – «плохо».

*Оценка общей физической подготовленности по тесту К. Купера.*

Оценка уровня физической подготовленности в зависимости от дистанции (по К. Куперу)

Оценка уровня физической подготовленности	Дистанция (км) для женщин		Дистанция (км) для мужчин	
	17-19 лет	20-29 лет	13-19 лет	20-29 лет
Очень плохо	< 1,6	< 1,55	< 2,1	< 1,95
Плохо	1,6-1,9	1,55-1,8	2,1-2,2	1,95-2,1
Удовлетворительно	1,9-2,1	1,8-1,9	2,2-2,5	2,1-2,4
Хорошо	2,1-2,3	1,9-2,1	2,5-2,75	2,4-2,6
Отлично	2,3-2,4	2,1-2,3	2,75-3,0	2,6-2,8
Превосходно	> 2,4	> 2,3	> 3,0	> 2,8

*Определение уровня физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту (ИГСТ).*

Цель теста – оценить скорость протекания восстановительных процессов после прекращения дозированной мышечной работы. При проведении теста необходима следующая аппаратура: ступеньки разной высоты, секундомер, метроном.

*Методика проведения теста.* Физическая нагрузка задаётся в виде восхождений на ступеньку. Высота ступеньки и время выполнения мышечной работы зависят от пола, возраста и физического развития испытуемого:

Группы испытуемых	Высота ступеньки, см	Время восхождений, мин.
-------------------	----------------------	-------------------------

Юноши и девушки (17-19 лет) с ростом выше 1,85 см	50	4
--	----	---

Во время тестирования испытуемому предлагается совершать подъёмы на ступеньку в заданном темпе – с частотой 30 раз в 1 мин. Темп движений задаётся метрономом, частоту которого устанавливают на 120 уд/мин.

После окончания физической нагрузки испытуемый отдыхает сидя. Начиная со 2-й минуты у него 3 раза по 30-секундным отрезкам времени подсчитывается число пульсовых ударов: с 60-й до 90-й восстановительного периода, со 120-й до 150-й и со 180-й до 210-й с. Значения этих трёх подсчётов суммируются и умножаются на 2 (перевод в ЧСС в 1 мин.). Результаты тестирования выражаются в условных единицах в виде индекса Гарвардского степ теста (ИГСТ). Эту величину рассчитывают из следующего уравнения:

$$\text{ИГСТ} = \frac{t \times 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \times 2'}$$

где  $t$  – фактическое время выполнения физической нагрузки в секундах;  $f_1 + f_2 + f_3$  – сумма пульса за первые 30 с. каждой минуты (начиная со 2-й) восстановительного периода.

*Оценка результатов тестирования.* Величина ИГСТ характеризует скорость восстановительных процессов после достаточно напряжённой мышечной работы. Чем быстрее восстанавливается пульс, тем меньше величина  $f_1 + f_2 + f_3$  и, следовательно, тем выше индекс Гарвардского степ-теста.

#### Шкала оценки величин ИГСТ

ИГСТ	Оценка
Меньше 55	Плохая
55-64	Ниже средней
65-79	Средняя
80-89	Хорошая
90 и больше	Отличная

### РЕКОМЕНДУЕМЫЙ МИНИМАЛЬНЫЙ НЕДЕЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ (для студентов основной и специальной медицинских групп)

Упражнения	Объем
<b>Юноши:</b>	
1. Утренняя гимнастика (мин.)	105-140
2. Оздоровительный бег (км) или ходьба на лыжах (км)	15-17 22-24
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или сгибание рук в упоре лежа	70-85 120-140
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	140-160
5. Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
6. Ускоренная ходьба (км)	25-35
<b>Девушки:</b>	
1. Утренняя гимнастика (мин.)	105-140
2. Оздоровительный бег (км) или ходьба на лыжах (км)	12-14 16-18
3. Прыжки на месте через скакалку (кол-во раз)	350
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, высота опоры 50 см (кол-во раз) или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (110-120 см)	210-220 85-95



5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	100-120
6. Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
7. Ускоренная ходьба (км)	20-30

### Формы двигательной активности, применяемые для специальной медицинской группы:

- оздоровительные системы физических упражнений;
- тренажерные системы;
- дозированная ходьба, оздоровительный бег;
- игровые элементы;
- элементы видов спорта.

### Классификация упражнений, применяемых в специальной медицинской группе:

Общездоровительные упражнения	Общеразвивающие упражнения
1. Формирующие нормальный общий двигательный стереотип 2. Формирующие нормальный дыхательный стереотип 3. Мобилизующие энергетические резервы.	1. Упражнения аэробной направленности (развивающие аэробную производительность организма) 2. Упражнения анаболической направленности (развивающие анаболические процессы)
Специально-оздоровительные упражнения	Специально-развивающие упражнения
1. Разгружающие поврежденную функциональную систему 2. Стимулирующие восстановление функции поврежденной системы 3. Развивающие компенсаторные, викарные механизмы	1. Развивающие физические (двигательные) качества 2. Формирующие прикладные бытовые и профессиональные двигательные навыки

### Теоретический блок вопросов:

*Перечень вопросов к зачету*

*(для студентов временно освобожденных от практических занятий):*

1. Понятия «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание».
2. Физическое развитие, физическое совершенство. Физическая подготовка и двигательная активность человека.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и ее задачи.
4. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
5. Значение физических упражнений для здоровья человека.
6. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
7. Социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека.
8. Воздействие экологических факторов на организм.
9. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
10. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) студента. Их характеристики.
11. Средства физической культуры.

12. Оздоровительные силы природы как средство физической культуры.
13. Сила. Средства и методы развития силы.
14. Гибкость. Средства и методы развития гибкости.
15. Ловкость. Средства и методы развития ловкости.
16. Выносливость. Средства и методы развития выносливости.
17. Быстрота. Средства и методы развития быстроты.
18. Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
19. Опорно-двигательный аппарат и его функции при занятиях физическими упражнениями.
20. Сердечно-сосудистая система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
21. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель.
22. Критерии физического развития и физической подготовленности.
23. Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.
24. Значение утренней гимнастики.
25. Приемы закаливания.
26. Самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.
27. Методы профилактики профессиональных заболеваний.
28. Основные формы производственной физической культуры.
29. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.
30. Студенческий спорт. Организация и планирование спортивной подготовки в вузе.

### **Аналитическое задание**

(для студентов, временно освобожденных от практических занятий)

1. «Утренняя гигиеническая гимнастика (УТГ)». Составить письменно комплекс УТГ.
2. «Оценка физического развития»:
  - антропометрические измерения;
  - антропометрические индексы;
  - функциональные пробы
3. Составить и обосновать индивидуальный комплекс физических упражнений.
4. Методика проведения массажных приемов. Правила проведения самомассажа.
5. Составить и обосновать индивидуальную оздоровительную программу.
6. Применение методики оценки уровня функционального и физического состояния организма.
7. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.
8. Методика проведения комплексов упражнений, применяемых при различных заболеваниях. Разработать примерный комплекс упражнений при заболевании (по выбору обучающегося)
9. Выявление и устранение ошибок в технике выполнения упражнений.
10. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
11. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Разработать комплекс упражнений для производственной гимнастики.

### **4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ бакалавриата в Российском государственном социальном университете и Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по дисциплине выставляется по системе зачтено/не зачтено для зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

## **РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины**

#### **5.1.1. Основная литература**

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496335>.
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495012>.

#### **5.1.2. Дополнительная литература**

1. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494145>
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022; Омск: Изд-во ОмГТУ. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). — ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495814>
3. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н. В. Тычинин; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>
4. Парыгина, О.В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров / О.В. Парыгина, О.Г. Мрочко ; Федеральное агентство морского и речного транспорта, Московская государственная академия водного транспорта, Государственный университет морского и речного флота имени

адмирала С.О. Макарова. – Москва : Альтаир : МГАВТ, 2017. – 55 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483865>

## 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

## 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение обучающимся дисциплины «*Элективные курсы по физической культуре и спорту*» предполагает изучение материалов дисциплины в ходе самостоятельной работы. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы учебной дисциплины, доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)».

При подготовке к практическим занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

**Практические занятия** по физической культуре и спорту проходят с учетом физических особенностей студентов и включают: подготовительную, основную и заключительные части.

Преподаватель предоставляет студентам 10 минут времени до начала занятий и 10 минут после занятия на переодевание, чистое время практической части составляет 70 минут.

На занятии преподавателю необходимо обращать внимание на формирование у студентов индивидуально-психологических качеств личности, таких как, целеустремленность, волевая активность, толерантность к стрессовым ситуациям, необходимых для формирования готовности студентов к профессиональной деятельности. А также на формирование социально-психологических свойства личности, обеспечивающих эффективное вхождение студента в социокультурное пространство для решения профессиональных задач в составе творческого коллектива и индивидуально.

1. Студенты обязаны ежегодно проходить медицинское обследование. По заключению врача студенты распределяются в учебные группы: основные (практически здоровые или имеющие незначительные ограничения двигательной активности обучающиеся); специально-медицинские (студенты с ограниченными возможностями здоровья) и спортивные (имеющие высокий уровень физической подготовленности, опыт учебно-тренировочной работы и участие в соревнованиях по избранному виду спорта).

2. Студенты имеют право переходить из одной учебной группы в другую только после окончания семестра, по представлению заключения врача и декана факультета, осуществляющей подготовку по физической культуре и спорту.

3. Студенты спортивных групп занимаются в составе сборных команд университета по видам спорта не менее - 4 раз в неделю во второй половине дня (с 16:05 часов) согласно расписанию, составленного руководителем спортивного клуба.

4. Студенты обязаны посещать практические занятия только в спортивной форме.

5. Студенты, пропустившие более 6-ти часов практических занятий, обязаны отработать их до начала экзаменационной сессии у ведущего преподавателя по расписанию занятий.

6. Студенты, временно освобожденные от практических занятий после перенесенных заболеваний, обязаны присутствовать на занятиях по расписанию и выполнять задания методико-практического раздела программы.

7. Студенты обязаны сдать контрольные нормативы и зачетные требования строго по графику в период контрольных занятий.

8. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам семестровой работы (в том числе решения аналитических заданий).

9. Студенты обязаны посещать все виды практических занятий, выполнять в установленные сроки все виды заданий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

10. Студенты обязаны уважать труд и достоинство преподавателей, учебно-вспомогательного персонала и других работников Университета.

11. Студенты обязаны соблюдать правила поведения и охраны труда на спортивных объектах.

12. Студенты обязаны стремиться к повышению уровня физической культуры, нравственному и физическому совершенствованию, способствовать развитию и росту престижа Университета.

13. Студенты обязаны бережно относиться к материальным ценностям, находящимся на спортивных объектах Университета.

Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного

контроля и допуска к зачету. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

#### Самостоятельная работа.

Студенты дополнительно самостоятельно обязаны заниматься: 2 часа в неделю, если они имеют «повышенный» уровень; 4 часа в неделю – «достаточный»; 6 часов в неделю – «недостаточный».

Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)».

#### Подготовка к зачету, дифференцированному зачету, экзамену.

К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить учебную дисциплину в период зачетно-экзаменационной сессии, как правило, приносят не слишком удовлетворительные результаты.

После предложенных указаний у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний, умений и навыков, которыми надо будет овладеть по дисциплине.

### **5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине**

#### **5.4.1. Средства информационных технологий**

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа к Интернет;
3. Проектор.

#### **5.4.2. Программное обеспечение**

1. Операционная система: Astra Linux SE или Windows 7
2. Пакет офисных программ: LibreOffice или Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. SKY DNS
7. TrueConf (client)

#### **5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных**

<b>№№</b>	<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>

2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

### 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

Для изучения дисциплины «*Элективные курсы по физической культуре и спорту*» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалаврита по направлению подготовки **49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)** используются:

#### Спортивные объекты Университета

Реализация учебной дисциплины в форме практических занятий требует наличия игровых спортивных залов, учебно-тренировочной базы, стадиона, зала силовой подготовки, раздевалок, душевых.

Оборудование спортивных залов: *мячи, волейбольные сетки, баскетбольные щиты, гимнастические палки, скакалки, скамейки.*

Оборудование учебно-тренировочной базы: *лыжи, ботинки, палки, подготовленные лыжные трассы.*

Оборудование стадиона: *футбольные ворота, беговые дорожки с разметкой, прыжковая яма.*

Оборудование залов силовой подготовки: *тренажеры на свободных весах, блочные тренажеры, кардиотренажеры, грифы, диски, гантели, штанги, гимнастические палки, скакалки, скамейки.*

Оборудование раздевалок: *скамейки, шкафчики для одежды.*

Спортивные объекты:

Наименование объекта	Адрес	Площадь объекта	Количество занимающихся
Плоскостное сооружение	Лосиноостровская, дом 24	300 м <sup>2</sup>	80-100 (одновременно)
Спортивный зал	Лосиноостровская, дом 24	240 м <sup>2</sup>	45-60

Тир	Лосиноостровская, дом 24	25,7 м <sup>2</sup>	20-25
Шахматный дом	В.Пика дом 4 стр. 3	120	50 (одновременно)

### **5.6 Образовательные технологии**

Освоение дисциплины «*Элективные курсы по физической культуре и спорту*» не предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий.



## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

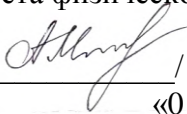
№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры теории и методики физической культуры и спорта на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942.	Протокол заседания кафедры № 9 от «08» мая 2019 года	—.—.—
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета №_9 от «15» мая 2020 года	01.09.2020
3.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета №_11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
4.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК № 10 от «01» июня 2022 года	01.09.2022



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный социальный университет»

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета физической культуры

 / А.С. Махов/  
«01» июня 2022 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**ЧЕЛОВЕК И ЕГО ПРАВА В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ**

**Направление подготовки**  
**«49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья**  
**(адаптивная физическая культура)»**

**Направленность**  
**«Физическая реабилитация и рекреация»**

**ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**  
**Очная, заочная**

Москва 2022

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Человек и его права в контексте современной реальности» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата)*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*.

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана рабочей группой в составе: Афонин Михаил Викторович, к.ю.н., доцент, доцент гуманитарного факультета.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы кандидат педагогических наук, доцент

Н.В. Карпова

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на Ученом совете гуманитарного факультета.

Протокол № 12 от «31» мая 2022 года.

И.о. декана гуманитарного факультета, доцент, к.ю.н., доцент

М.В. Афонин

(подпись)

Программа дисциплины (модуля) рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

Международная общественная организация «Федерация Мира и Согласия», президент

В.И. Камышанов

(подпись)

Институт Европы РАН, директор

А.А. Громыко

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) рецензирована и рекомендована к утверждению:

Доктор философских наук, доцент, профессор кафедры социально-гуманитарных, экономических и естественнонаучных дисциплин Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ

А. И. Тонконогов

(подпись)

Доктор политических наук, профессор, профессор гуманитарного факультета РГСУ

М.Ю. Мартынова

(подпись)

Согласовано Научная библиотека, директор

И.Г. Маляр

(подпись)

# СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	4
1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля).....	4
1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата .....	4
1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций .....	5
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	7
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	7
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля).....	8
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	13
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	13
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) .....	15
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	17
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю).....	26
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	27
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	28
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	29
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	31
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	32
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) ..	32
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	32
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	33
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	34
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	34
5.6 Образовательные технологии .....	35
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	36

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1.1. Цель и задачи дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины «Человек и его права в контексте современной реальности» являются:

- усвоение общего комплекса знаний о правах человека как центрального элемента современных правовых систем;
- интеграция всех приобретенных студентами знаний о проблеме прав человека;
- формирование у студентов чувства высокого уважения к правам человека как ценности мировой цивилизации;
- ознакомление их с выработанными на практике формами и методами их защиты.

Кроме того, задачами дисциплины являются изучение социально-философских предпосылок возникновения и юридического закрепления основных прав, свобод и обязанностей человека и гражданина в государственно-организованном обществе и, прежде всего, в рамках правового государства, выявление принципов правового оформления основных прав, свобод и обязанностей, обеспечения их реализации. При этом ставится задача выявления важнейших признаков, выделяющих основные права, свободы и обязанности из числа других прав, свобод и обязанностей, закрепляемых нормами различных отраслей права.

В рамках курса «Человек и его права в контексте современной реальности» студенты должны изучить структурные элементы государственно-правового института основ правового положения личности, провести дифференциацию понятий «человек», «гражданин», «личность», определить их связь с правовыми характеристиками физического лица как участника (субъекта) правовых связей и отношений.

Для понимания сущности и содержания основ правового положения личности, его разновидностей необходимо выявить связь гражданства и основ правового положения личности, имея в виду, что гражданство выступает в качестве причины возникновения статуса гражданина. Гражданство следует анализировать как многозначное явление – как политико-правовую связь физического лица и государства, как государственно-правовой институт. Следует обратить внимание на политико-социальную обусловленность правового регулирования отношений по поводу возникновения и прекращения гражданства, сложные последствия введения принципа двойного гражданства в российскую практику. Особое внимание следует уделить анализу действующего законодательства о гражданстве, в частности, Федерального закона от 31 мая 2002 года № 62-ФЗ «О гражданстве Российской Федерации».

Сущность основ правового положения личности проявляется, прежде всего, в его принципах, система которых пронизывает от ношения по определению перечня, содержания, условий и средств реализации основных прав, свобод и обязанностей. Современный взгляд на основные права, свободы и обязанности отражает существующий в науке естественно-правовой взгляд на право вообще и природу основных субъективных права и свобод, в частности. Поэтому необходимо уяснить суть естественного характера некоторых основных прав и свобод – права на жизнь, частную собственность, неприкосновенность личности и других. Однако такое понимание природы ряда основных прав и свобод не является абсолютным, в связи с чем требуется знание иных социально-философских и правовых учений по указанной проблеме. Изучая принципы основ правового положения личности, необходимо выявить предпосылки для реализации принципов сочетания интересов общества, государства и личности, их взаимной ответственности.

Задачей учебной дисциплины является также научная классификация основных прав, свобод и обязанностей с целью выявления их юридической природы, определения особенностей механизмов защиты основных прав и свобод, обеспечения выполнения обязанностей с использованием конституционно-правовых средств, а также средств отраслевого характера. Знание содержания основных прав, свобод и обязанностей является условием юридически правильного выбора средств защиты и восстановления нарушенных основных прав и свобод человека и гражданина. Изучение проблем, связанных с реализацией

и защитой прав и свобод человека и гражданина, предполагает анализ статуса, особенно компетенции, различных правовых институтов, участвующих в этом процессе – судебных органов, органов прокуратуры и т.д., в том числе международных.

## **1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата**

Дисциплина «Человек и его права в контексте современной реальности» реализуется в обязательной части основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* (уровень бакалавриата)

«Человек и его права в контексте современной реальности» представляет собой дисциплину, которая занимает важное место в системе подготовки будущего бакалавра. Построение правового государства и процесс демократизации органически связаны с развитием прав и свобод граждан и усилением их гарантий. Введение данной дисциплины связано с необходимостью формирования культуры прав человека в нашем обществе, в особенности для профессионального и правосознания будущих специалистов.

Изучение дисциплины (модуля) «Человек и его права в контексте современной реальности» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися в ходе освоения программного материала ряда дисциплин (модулей): «История», «Правоведение», «Социология».

## **1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций**

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование у обучающихся следующих универсальных компетенций: УК-3, УК-6 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программой бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* (уровень бакалавриата).

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

<b>Категория компетенций</b>	<b>Код компетенции</b>	<b>Формулировка компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения</b>
Командная работа и лидерство	УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1. Действует в духе сотрудничества; принимает решения с соблюдением этических принципов их реализации; проявляет уважение к мнению и культуре других	Знать: – понятия прав, свобод, обязанностей человека и гражданина; – основные этапы и закономерности развития теории и практики прав человека, с древнейших времен до настоящего времени; – понятие, содержание, формы личных, политических, социальных,

				<p>экономических, культурных прав, свобод и обязанностей личности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы правового статуса различной категории населения;</li> <li>– основные элементы системы гарантий и механизма защиты прав человека;</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать практику соблюдения государствами прав человека и основных свобод;</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основными внутригосударственными и международными документами, закрепляющими права и свободы человека, а также гарантии их реализации.</li> </ul>
<p>Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)</p>	<p>УК-6</p>	<p>Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p>УК-6.1. Формулирует цели личностного развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития современного мира и индивидуально-личностных особенностей</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– понятие, содержание, формы личных, политических, социальных, экономических, культурных прав, свобод и обязанностей личности;</li> <li>– международную систему защиты прав человека;</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять толкование и сравнительный анализ международных и гуманитарных документов и российского законодательства;</li> <li>– давать правовую оценку конкретной ситуации.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выработанными на практике формами и методами защиты прав и свобод человека и гражданина;</li> <li>– навыками</li> </ul>

				формирования предложений по совершенствованию правозащитных механизмов.
--	--	--	--	---

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 5 зачетных единиц.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	<b>96</b>	<b>46</b>	<b>50</b>		
Учебные занятия лекционного типа	10	4	6		
Иная контактная работа	86	42	44		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>66</b>	<b>17</b>	<b>49</b>		
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>9</b>		
Форма промежуточной аттестации		зачет	зачет		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>180</b>	<b>72</b>	<b>108</b>		

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 1			
		Сессия 1-2	Сессия 3-4		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>16</b>		
Учебные занятия лекционного типа	10	4	6		
Иная контактная работа	24	14	10		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>138</b>	<b>86</b>	<b>52</b>		
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
Форма промежуточной аттестации		зачет	зачет		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>180</b>	<b>108</b>	<b>72</b>		



## 2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Семинарские/ практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
<b>Семестр 1</b>										
<b>Раздел 1. Введение в теорию прав человека</b>	<b>31</b>	<b>8</b>	<b>23</b>	<b>2</b>						<b>21</b>
Тема 1.1. Основные понятия в сфере прав человека	15	4	11	1						10
Тема 1.2. Пределы осуществления, основания и условия ограничения прав человека; соотношение международного права прав человека и российского права и отдельных отраслей международного права	16	4	12	1						11
<b>Раздел 2. История развития прав человека</b>	<b>32</b>	<b>9</b>	<b>23</b>	<b>2</b>						<b>21</b>
Тема 2.1. Становление и развитие прав человека от древнего мира до начала XX века	16	5	11	1						10
Тема 2.2. Развитие прав человека в XX веке	16	4	12	1						11
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>									
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>17</b>	<b>46</b>	<b>4</b>						<b>42</b>

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки	Семинарские/ практические занятия из них: в форме практической подготовки	Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки	Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки			
<b>Семестр 2</b>										
<b>Раздел 3. Фундаментальные права человека</b>	<b>33</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>2</b>					<b>14</b>	
Тема 3.1. Фундаментальные права человека – гражданские права	16	8	8	1					7	
Тема 3.2. Фундаментальные права человека - политические права	17	9	8	1					7	
<b>Раздел 4. Экономические, социальные и культурные права, права отдельных групп</b>	<b>33</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>2</b>					<b>15</b>	
Тема 4.1. Экономические, социальные и культурные права человека	16	8	8	1					7	
Тема 4.2. Права отдельных уязвимых групп	17	8	9	1					8	
<b>Раздел 5. Проблемные вопросы прав человека</b>	<b>33</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>2</b>					<b>15</b>	
Тема 5.1. Коллективные права – права солидарности	16	8	8	1					7	
Тема 5.2. Обязанности человека и гражданина	17	8	9	1					8	

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки	Семинарские/ практические занятия из них: в форме практической подготовки	Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки	Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки			
Контроль промежуточной аттестации (час)	9									
Общий объем, часов	108	49	50	6					44	
Итого по дисциплине (модулю), часов	180	66	96	10					86	

#### Заочной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки	Семинарские/ практические занятия из них: в форме практической подготовки	Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки	Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки			
<b>Курс 1 (Сессии 1-2)</b>										
Раздел 1. Введение в теорию прав человека	52	43	9	2					7	
Тема 1.1. Основные понятия в сфере прав человека	25	21	4	1					3	

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки	Семинарские/ практические занятия из них: в форме практической подготовки	Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки	Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки			
Тема 1.2. Пределы осуществления, основания и условия ограничения прав человека; соотношение международного права прав человека и российского права и отдельных отраслей международного права	27	22	5	1					4	
<b>Раздел 2. История развития прав человека</b>	<b>52</b>	<b>43</b>	<b>9</b>	<b>2</b>					<b>7</b>	
Тема 2.1. Становление и развитие прав человека от древнего мира до начала XX века	25	21	4	1					3	
Тема 2.2. Развитие прав человека в XX веке	27	22	5	1					4	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>									
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>86</b>	<b>18</b>	<b>4</b>					<b>14</b>	
<b>Курс 2 (Сессии 3-4)</b>										
<b>Раздел 3. Фундаментальные права человека</b>	<b>22</b>	<b>17</b>	<b>5</b>	<b>2</b>					<b>3</b>	
Тема 3.1. Фундаментальные права человека – гражданские права	11	8	3	1					2	
Тема 3.2. Фундаментальные права человека - политические	11	9	2	1					1	

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Семинарские/ практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
права										
<b>Раздел 4. Экономические, социальные и культурные права, права отдельных групп</b>	<b>22</b>	<b>17</b>	<b>5</b>	<b>2</b>					<b>3</b>	
Тема 4.1. Экономические, социальные и культурные права человека	11	9	2	1					1	
Тема 4.2. Права отдельных уязвимых групп	11	8	3	1					2	
<b>Раздел 5. Проблемные вопросы прав человека</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>2</b>					<b>4</b>	
Тема 5.1. Коллективные права – права солидарности	12	9	3	1					2	
Тема 5.2. Обязанности человека и гражданина	12	9	3	1					2	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>									
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>52</b>	<b>16</b>	<b>6</b>					<b>10</b>	
<b>Итого по дисциплине (модулю), часов</b>	<b>180</b>	<b>138</b>	<b>34</b>	<b>10</b>					<b>24</b>	

**РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
(МОДУЛЮ)**

**3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

*Очной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Семестр 1</b>							
Раздел 1. Введение в теорию прав человека	8	3	Подготовка к лекционным занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	3	эссе	2	Компьютерное тестирование
Раздел 2. История прав человека	9	3	Подготовка к лекционным занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	сравнительно-правовое исследование	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по семестру, часов</b>	<b>17</b>	<b>6</b>		<b>7</b>		<b>4</b>	
<b>Семестр 2</b>							
Раздел 3. Фундаментальные права человека	17	8	Подготовка к лекционным занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	7	исследовательская работа в проблемной группе	2	Компьютерное тестирование
Раздел 4. Экономические, социальные и культурные права, права отдельных групп	16	8	Подготовка к лекционным занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	эссе	2	Компьютерное тестирование
Раздел 5. Проблемные вопросы прав человека	16	8	Подготовка к лекционным занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	аналитическое задание	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по семестру, часов,</b>	<b>49</b>	<b>24</b>		<b>19</b>		<b>6</b>	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	<b>66</b>	<b>30</b>		<b>26</b>		<b>10</b>	

### Заочной формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Курс 1, сессии 1-2</b>							
Раздел 1. Введение в теорию прав человека	43	20	Подготовка к лекционным занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	21	эссе	2	Компьютерное тестирование
Раздел 2. История прав человека	43	20	Подготовка к лекционным занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	21	сравнительно-правовое исследование	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по семестру, часов</b>	<b>86</b>	<b>40</b>		<b>42</b>		<b>4</b>	
<b>Курс 1, сессии 3-4</b>							
Раздел 3. Фундаментальные права человека	17	7	Подготовка к лекционным занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	исследовательская работа в проблемной группе	2	Компьютерное тестирование
Раздел 4. Экономические, социальные и культурные права, права отдельных групп	17	7	Подготовка к лекционным занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	эссе	2	Компьютерное тестирование
Раздел 5. Проблемные вопросы прав человека	18	8	Подготовка к лекционным занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	аналитическое задание	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по семестру, часов,</b>	<b>52</b>	<b>22</b>		<b>24</b>		<b>6</b>	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	<b>138</b>	<b>62</b>		<b>66</b>		<b>10</b>	

### **3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)**

#### **РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ ПРАВ ЧЕЛОВЕКА**

##### **Тема 1.1. Основные понятия в сфере прав человека**

**Цель:** изучение основ категориального аппарата сферы прав человека.

##### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Сущность человека. Человек как социобиологическое существо. Личность. Различные теории личности: социологические, психологические, экономические, политические, религиозные, культурологические, нравственные и правовые. Понятие достоинства человека как фундаментальной основы прав человека. Человек, общество и исторический прогресс. Человек, власть и государство.

Понятие прав человека. Права и свободы. Права человека и права гражданина. Права человека, льготы и привилегии. Диалектика соотношения интересов индивида, социальной общности и мирового сообщества на современном этапе. Гуманизм, свобода, равенство и равноправие – основополагающие принципы прав человека.

Правовой статус гражданина, основание дифференциации. Социальный статус как фактическое положение гражданина и личности в обществе. Соотношение социального и правового статуса гражданина и личности.

Система прав человека. Субъекты прав человека. Теория трех поколений прав человека. Современные национальные и международные (региональная и универсальная) системы прав человека в их соотношении. Социально-экономические и культурные, гражданские и политические права и свободы, их природа, сущность и взаимодействие. Особенности и многообразие классификаций прав человека. Конституционное закрепление прав человека. Структура конституционных прав и свобод гражданина в условиях правового государства.

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Понятие прав человека.
2. Права человека в философском, цивилизационном, социальном, моральном, политическом и правовом измерении.
3. Права человека, глобализация, толерантность и диалог культур.
4. Классификация прав и свобод человека.
5. Источники международного права прав человека: договоры (универсальные и региональные) и обычаи.
6. Акты международных организаций и конференций, акты «мягкого права».
7. Основные принципы международного права прав человека.
8. Субъекты международного права прав человека.
9. Субъекты российского права в сфере защиты прав человека

##### **Тема 1.2. Пределы осуществления, основания и условия ограничения прав человека; соотношение международного права прав человека и российского права и отдельных отраслей международного права**

**Цель:** изучение пространственных пределов действия прав человека, его ограничений, определение места права прав человека в системе национального и международного права.

##### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Территория и применимость международного права прав человека. Территориальное действие прав человека. Экстратерриториальное действие норм международного права прав человека. Концепция экстратерриториального действия норм о защите прав человека и вопрос



контроля (стандарты контроля и их критерии). Присвоение обязательств государствам по правам человека в экстратерриториальном контексте.

Ограничения в отношении применения гарантий защиты, закрепленных в международном праве прав человека. Пределы осуществления прав и свобод человека и гражданина: конституционные и иные ограничения. Злоупотребление правом. Возможность и условия отступления от обязательств согласно нормам международного права прав человека (Международный пакт о гражданских и политических правах 1966 г. (ст. 4). Европейская конвенция о защите прав человека и основных свобод 1950 г. (с 15). Американская конвенция о правах человека 1969 г. (ст. 27). Европейская социальная хартия 1961 г. (ст. 30) и Европейская социальная хартия, пересмотренная в 1996 г., (ст. F). Конвенция СНГ о правах и основных свободах человека 1995 г. (ст. 35)). Критерии, принципы и пределы правомерного ограничения прав человека. Права и свободы, не подлежащие ограничению. Международные договоры по правам человека, предусматривающие действие их норм в чрезвычайных ситуациях и во время вооруженных конфликтов. Международные договоры, не содержащие положения об отступлении от обязательств в области защиты прав человека. Законные ограничения в отношении осуществления отдельных прав человека. Основания и порядок ограничения прав человека в связи с чрезвычайным положением или на основании закона согласно ст. 56(1) и ст. 55(3) Конституции Российской Федерации 1993 г. Оговорки и заявления в отношении договоров в области международного права прав человека.

Соотношение международного права прав человека и международного гуманитарного права. Концепции соотношения международного права прав человека и международного гуманитарного права в ситуациях вооруженного конфликта. Одновременное применение международного права прав человека и международного гуманитарного права и принцип *lex specialis*. Взаимодействие международного права прав человека и международного гуманитарного права. Применение норм международного права о защите беженцев (и норм о внутренне перемещенных лицах) в ситуациях вооруженного конфликта. Соотношение международного права прав человека и международного уголовного права. Соотношение международного права прав человека и других отраслей международного права. Соотношение международного права прав человека и национального права. Международное право прав человека и Конституция РФ. Международные стандарты по правам человека и правовая система Российской Федерации.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Территориальное и экстратерриториальное действие прав человека.
2. Присвоение обязательств государствам по правам человека в экстратерриториальном контексте, стандарты контроля и их критерии.
3. Пределы осуществления прав и ограничения прав человека, свобод человека.
4. Критерии, принципы и пределы правомерного ограничения прав человека.
5. Права и свободы, не подлежащие ограничению.
6. Основания и порядок ограничения прав человека в связи с чрезвычайным положением или на основании закона согласно ст. 56(1) и ст. 55(3) Конституции Российской Федерации 1993 г.
7. Оговорки и заявления в отношении договоров в области международного права прав человека.
8. Соотношение международного права прав человека и международного гуманитарного права, международного права о защите беженцев (и о внутренне перемещенных лицах), международного уголовного права.
9. Соотношение международного права прав чело, а также других отраслей международного права.
10. Соотношение международного права прав человека и национального права Российской Федерации.

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1**

**Форма практического задания:** эссе по проблеме социальной свободы и ответственности личности.

Перечень тем эссе к разделу 1:

1. Понятие свободы личности.
2. Условия и гарантии свободы личности.
3. Ответственность личности и ее диалектическая взаимосвязь с свободой личности.
4. Условия и содержание ответственности личности.
5. Выбор, свобода воли и ответственность личности.
6. Формы личной ответственности.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1:** форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.

## **РАЗДЕЛ 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПРАВ ЧЕЛОВЕКА**

**Тема 2.1. Становление и развитие прав человека от древнего мира до начала XX века**

**Цель:** изучение социально-философских предпосылок возникновения и юридического закрепления основных прав, свобод и обязанностей человека и гражданина в государственно-организованном обществе и, прежде всего, в рамках правового государства, выявление принципов правового оформления основных прав, свобод и обязанностей, обеспечения их реализации.

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Начало истории прав человека. Человек в учениях индуизма, раннего буддизма. Библия о человеке. Гуманистическое учение Протагора. Зарождение представлений о естественном праве (философия стоиков, учения древнеримских юристов). Римское право: права личности.

Человек в экономической и социальной структуре феодального общества. Человек в религиозной картине мира. Деятельность инквизиции. Средневековые войны и личность. Феодальные права и права личности. Великая хартия вольности и ее историческое значение (1213 г.).

Эпоха Возрождения (XIV – XV в.в.). Духовная эмансипация личности. Этические учения итальянских гуманистов о человеке. Реформация в Германии в XVI в. Лютер и его роль в развитии свободомыслия в делах веры. Формирование концепции прав человека. Учения Гроция, Локка, Спинозы, Гоббса о естественных правах человека.

Эпоха Просвещения (XVIII в.). Проблема достоинства человека в работах французских и немецких просветителей. Политико-правовые концепции Руссо, Монтескье о человеке как субъекте свободы. Значение учения Беккариа для утверждения идей гуманизма в праве.

Концепция прав человека, его достоинства и их нормативное закрепление в условиях буржуазных революций конца XVIII в. Американская Декларация о независимости (1776 г.), американский билль (1789 – 1791 г. г.). Французская Декларация прав человека и гражданина 1789 г. Формирование первого поколения прав человека.

Гражданский кодекс Наполеона 1804 г. и его значение для утверждения экономических предпосылок развития личности. Французский уголовный кодекс 1810 г. и его роль в гуманизации уголовного права. Развитие рабочего движения и защита прав трудящихся в XIX в. Правозащитное движение в XIX в. (Дело Дрейфуса и др.).

Проблема достоинства и прав человека в философских, политических и этических теориях конца XVIII – начала XIX в.в. (Кант, Фихте, Гегель, Фейербах). Буржуазный либерализм о демократических свободах (Бентам, Токвиль, Милль).

Социалистические учения о правах человека (Фурье). Марксизм о правах человека. Анархистские учения (Прудон, Бакунин, Кропоткин). Юридический позитивизм (Лабанд, Эсмен), социологическая юриспруденция (Неринг).

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. История развития концепций прав человека.
2. Античный, средневековый периоды развития концепций прав человека.
3. Права человека в Новое и Новейшее время.
4. Естественно-правовая теория прав человека.
5. Позитивистская теория прав человека.
6. Религиозные концепции прав человека.

### **Тема 2.2. Развитие прав человека в XX веке**

**Цель:** изучение современного этапа развития прав человека, отечественного и зарубежного правозащитного движения.

#### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Массовые общественные движения начала XX в. Первая мировая война. Крах монархических форм правления в Европе и Азии, национально-освободительное движение и расширение прав и свобод граждан в конституционном законодательстве ряда стран. Революция в России и начало законодательного признания второго поколения прав человека. Мировой экономической кризис, установление фашистских режимов в ряде стран, укрепление тоталитарной системы в СССР. Вторая мировая война. Значение приговоров Нюрнбергского и Токийского трибуналов для защиты прав человека.

Устав ООН 1945 г. об утверждении веры в права человека. Всеобщая Декларация прав человека 1948 г., ее содержание, история создания, историческое значение. Интернационализация прав человека. Признание прав человека и развитие системы гарантий в послевоенных конституциях и законодательствах многих стран.

Освобождение Индии, Пакистана и других стран Азии. Победа революции в Китае. Американская Декларация прав и обязанностей человека 1948 г. Европейская конвенция о защите прав человека. «Холодная война», гонка вооружений и наступление на демократические права в США, ФРГ, странах Восточной Европы. Крах мировой колониальной системы. Международные пакты 1966 г., их содержание.

Достижения в осуществлении прав человека и гражданина в западных странах в 60-70-х годах. Реакционные тенденции: режим апартеида в ЮАР, франкизм в Испании, репрессии в Ольстере и т. д. Массовые поправки прав человека в Китае (1966-1976гг.), Кампучии (1975-1978гг.).

Усиление позитивных процессов, связанных с обеспечением прав человека в 1970-80-х годах (падение реакционных режимов в Европе, Латинской Америке, освобождение Намибии и т.д.). Начало Хельсинского процесса. Начало формирования третьего поколения прав человека. Анализ фактов универсального и регионального характера. Окончание «холодной войны», социально-политические изменения в СССР, странах Восточной Европы. Новый этап в интернационализации прав человека. Развитие Хельсинского процесса. Понятие «человеческое измерение СБСЕ».

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Революция в России и начало законодательного признания второго поколения прав человека.
2. Значение приговоров Нюрнбергского и Токийского трибуналов для защиты прав человека.
3. Устав ООН 1945 г. об утверждении веры в права человека.

4. Всеобщая Декларация прав человека 1948 г., ее содержание, история создания, историческое значение.
5. Интернационализация прав человека.
6. Признание прав человека и развитие системы гарантий в послевоенных конституциях и законодательствах многих стран.
7. Международные пакты 1966 г., их содержание.
8. Начало формирования третьего поколения прав человека.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма практического задания:** сравнительно-правовое исследование.

В целях более глубокого изучения социально-политической, идеологической, нравственной природы прав человека и гражданина в России студентам предлагается провести сравнительно-правовое исследование института основных прав, свобод и обязанностей в России (в историко-правовом аспекте), в России и зарубежных странах.

Предметом исследования определяются отдельные виды прав, свобод и обязанностей с точки зрения их закрепления в законодательстве России на различных этапах ее развития:

- до социалистической революции 1917 года;
- в Конституции РСФСР 1918 г.;
- в Конституции РСФСР 1925 г.;
- в Конституции РСФСР 1937 г.;
- в Конституции РСФСР 1978 г.;
- в Конституции РФ 1978 г. в редакции 1992 г.;
- в Конституции РФ 1993 г.
- в Конституции РФ 1993 г., с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 г.

Задачей исследования является анализ динамики правового закрепления основных прав, свобод и обязанностей в законодательстве России, развития содержания и гарантий основных прав, свобод, а также обязанностей, выявление тенденций в конституционном закреплении указанных прав, свобод и обязанностей. Студенту следует сделать выводы о характере развития отдельных прав, свобод и обязанностей.

Все сведения о развитии прав, свобод и обязанностей должны быть обобщены в сводной таблице, содержащей в полном объеме норму соответствующей конституции (закона), закрепляющей основное право, свободу, обязанность (либо пропуск, если право, свобода, обязанность не закреплялись), и краткие выводы с оценкой их развития.

В качестве конкретного объекта сравнительного исследования необходимо выбрать отдельное право (свободу) либо их группу – социально-экономические, общественно-политические, личные права и свободы.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.**

## **РАЗДЕЛ 3. ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ПРАВА ЧЕЛОВЕКА**

### **Тема 3.1. Фундаментальные права человека – гражданские права**

**Цель:** изучение гражданских прав как основы всей системы прав человека.

#### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Общая характеристика гражданских прав - понятие, особенности и виды. Правовые основы в международном и российском праве.

Правовые основы, понятие и содержание права на жизнь. Понятие "произвольное лишение жизни". Договорные положения и общие принципы, касающиеся запрещения произвольного лишения жизни. Лишение жизни и присвоение ответственности государству государства. Толкование права на жизнь в практике международных механизмов защиты прав человека. Право на жизнь в Конституции РФ (ст. 20) и российском законодательстве.

Достоинство личности. Запрещение пыток, негуманного обращения, посягательства на человеческое достоинство. Понятие "пытка, негуманное и унижающее человеческое достоинство обращение и наказание" и различные формы практики их осуществления. Экстрадиция, невыдворение и чрезвычайная передача. Превентивные и сдерживающие меры. Посещение мест содержания лиц. Охрана достоинства личности и запрещение пыток, насилия, другого жестокого или унижающего человеческое достоинство обращения или наказания в Конституции РФ (ст. 21) и российском законодательстве.

Запрещение насильственного исчезновения. Понятие "насильственное исчезновение" и международно-правовые нормы о запрещении насильственного исчезновения. Насильственное исчезновение как комплексное нарушение прав человека. Посещение мест содержания лиц.

Право на свободу и личную неприкосновенность. Запрещение произвольного задержания (лишения свободы) и предварительное заключение под стражу. Правовые основы и понятие "задержание". Основания и процедура задержания. Административное задержание по соображениям безопасности. Информация о причинах задержания. Habeas corpus. Условие законности ареста. Условие в срочном порядке быть доставленным к судье. Посещение мест содержания лиц. Право на свободу и личную неприкосновенность в Конституции РФ (ст. 22) и российском законодательстве.

Права, гарантирующие средства правовой защиты, справедливое судебное разбирательство, презумпцию невиновности, осуждение и наказание на основании закона и другие процессуальные гарантии. Преступления и принцип законности. Понятия "преступление" и "международное преступление". Международно-правовые основы необходимости осуждения и наказания. Принцип индивидуальной уголовной ответственности и запрещения коллективных наказаний. Право на рассмотрение дела компетентным, независимым и беспристрастным судом и элементы справедливого суда. Правовые основы, дефиниция и признаки понятия "компетентный, независимый и беспристрастный суд". Право на доступ к правосудию. Понятие и принципы справедливого суда: презумпции невиновности, равенство сторон, открытость суда и т.д. Вопросы выдачи "несправедливому" суду. Права, связанные с судебными гарантиями, в Конституции РФ (ст.ст. 45-54) и российском законодательстве.

Право на частную и семейную жизнь. Право на неприкосновенность жилища. Право на свободу передвижения и места жительства. Понятия и правовые основы. Неприкосновенность частной и семейной жизни, защита чести и доброго имени, право на тайну корреспонденции и коммуникации, запрещение перлюстрации, наблюдения, обысков, запрещение сбора, хранения, использования и распространения информации о частной жизни лица без его согласия. Гарантии против незаконного вторжения и обысков. Правовое закрепление в Конституции РФ (ст.ст. 23-27) и российском законодательстве.

Свобода мысли и слова. Свобода совести и религии. Понятие и правовые основы. Содержание, формы и сферы осуществления свободы мысли и его выражения. Ограничения на свободу выражения. Свобода совести, отказ от военной службы и т.д. Правовое закрепление в Конституции РФ (ст.ст. 28-29) и российском законодательстве.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Понятие и сущность гражданских (личных прав).
2. Система гражданских прав.

3. Основные международные стандарты и нормы российского законодательства о гражданских правах.
4. Права, обеспечивающие жизнь и ценность человеческой личности.
5. Права, обеспечивающие свободу и личную безопасность.
6. Права, обеспечивающие блага личной и семейной жизни.
7. Права, обеспечивающие возможности признания человека субъектом права и гарантии равноправия.
8. Права, обеспечивающие средства правовой защиты (право на правосудие).

### **Тема 3.2. Фундаментальные права человека – политические права**

**Цель:** изучение политических прав человека как неотъемлемой части правового положения гражданина.

#### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Общая характеристика политических прав - понятие, особенности и виды. Правовые основы в международном и российском праве.

Свобода печати и массовой информации как элемент свободы мысли и слова. Понятие и правовые основы. Содержание, формы и сферы осуществления свободы печати и массовой информации. Ограничения на свободу печати и массовой информации. Запрещение цензуры. Правовое закрепление в Конституции РФ (ст. 29) и российском законодательстве.

Право на участие в общественной жизни: право на объединения. Понятие и правовые основы. Право на создание, вступление, участие в деятельности различных объединений, ассоциаций, профсоюзов, партий, общественных организаций и т.д. и свободный выход из них. Основания и условия ограничений на реализацию права на объединения. Правовое закрепление в Конституции РФ (ст. 30) и российском законодательстве.

Право на участие в общественной жизни: право на мирные собрания и публичные манифесты. Понятие и правовые основы. Основания и условия ограничений на реализацию права на мирные собрания и публичные манифесты. Правовое закрепление в Конституции РФ (ст. 31) и российском законодательстве.

Право на участие в управлении делами государства. Понятие и правовые основы. Непосредственное участие в управлении делами государства (референдум, выборы в органы государственной власти или местного самоуправления и личное участие в управлении). Опосредованное участие в управлении делами государства через своих представителей (выборы в органы государственной власти или местного самоуправления). Равный доступ к государственной службе. Правовое закрепление в Конституции РФ (ст. 32) и российском законодательстве.

Право обращений и петиций как право и средство защиты прав и свобод. Индивидуальные и коллективные обращения, петиции. Правовое закрепление в Конституции РФ (ст. 33) и российском законодательстве.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Понятие и содержание политических прав.
2. Система политических прав.
3. Права человека, связанные с управлением страной.
4. Свобода печати и массовой информации как элемент свободы мысли и слова.
5. Право на участие в общественной жизни: право на объединения.
6. Право на участие в общественной жизни: право на мирные собрания и публичные манифесты.
7. Право обращений и петиций как право и средство защиты прав и свобод.
8. Политические гарантии равноправия.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

**Форма практического задания:** исследовательская работа в проблемной группе.

Предлагается выполнить исследовательскую работу в проблемной группе: контент – анализ.

Методом контент-анализа исследуется такой важный источник информации как газетно-журнальная периодика (пресса). Подобный анализ позволяет дать оценку возможностей прессы в обеспечении условий для реализации гражданами Российской Федерации ряда политических прав и свобод, в том числе свободы слова, свободы прессы.

Членам проблемной группы предлагается провести контент-анализ реализации гражданами Российской Федерации права на неприкосновенность частной жизни, личную и семейную тайну, защиту своей чести и доброго имени (ст. 23 Конституции РФ) в связи с публикациями в периодической печати.

В качестве средств массовой информации выбирается несколько периодических изданий разных политического, идеологического направления, например: «Российская газета», «Независимая газета», «Комсомольская правда», «Московский комсомолец», «Коммерсант», «Правда» и др.

Период издания средства массовой информации (0,5-1 год) определяется преподавателем с участием слушателей спецкурса.

Содержание каждой газеты анализируют 1-2 студента, которые выявляют и фиксируют факты нарушений в печати права на неприкосновенность частной жизни, личную и семейную тайну, защиту своей чести и доброго имени.

Контент-анализ должен включать в себя следующие сведения:

- выходные данные средства массовой информации (название, номер выпуска, дата);
- автор публикации (фамилия, имя, отчество, специализация, по возможности - политическая ориентация, связь с партиями, органами власти);
- лицо, конституционное право которого нарушено фактом публикации;
- характер конкретного объекта конституционного правонарушения;
- реакция государственных органов, должностных лиц, общественных организаций на факт нарушения конституционного права;
- правовая оценка факта нарушения конституционного права личности.

Обобщение результатов контент-анализа осуществляет группа студентов (2-3 чел.).

Обсуждение результатов контент-анализа проводится на групповой консультации; докладчика определяет исследовательская группа с участием преподавателя.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3: форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.**

## РАЗДЕЛ 4. ЭКОНОМИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНЫЕ И КУЛЬТУРНЫЕ ПРАВА, ПРАВА ОТДЕЛЬНЫХ ГРУПП

### Тема 4.1. Экономические, социальные и культурные права человека

**Цель:** изучение экономических, социальных и культурных права человека как прав второго поколения.

#### Перечень изучаемых элементов содержания

Общая характеристика экономических, социальных и культурных прав - понятие, особенности и виды. Правовые основы в международном и российском праве.

Экономические права. Понятие и правовые основы. Право собственности. Право наследования. Свобода предпринимательской деятельности (хозяйственной инициативы). Свобода труда и другие трудовые права (в т.ч. на забастовку, на участие в управлении предприятием). Правовое закрепление в Конституции РФ (ст.ст. 34-37) и российском законодательстве.

Социальные права. Понятие и правовые основы. Право на социальное обеспечение. Прав на жилище. Право на охрану здоровья и медицинскую помощь. Правовое закрепление в Конституции РФ (ст.ст. 38-41) и российском законодательстве.

Культурные права. Понятие и правовые основы. Право на образование. Свобода преподавания (академическая свобода). Свобода творчества. Право на участие в культурной жизни и пользование учреждениями культуры, право на доступ к культурным ценностям. Правовое закрепление в Конституции РФ (ст.ст. 43-44) и российском законодательстве.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Экономические права.
2. Право собственности.
3. Понятие собственности, ее формы. История возникновения и развития.
4. Право владения имуществом в англосаксонской и романо-германской системах права.
5. Право предпринимательства, его содержание и осуществление.
6. Права трудящихся: право на труд, свобода труда, право на справедливые и благоприятные условия труда, право на защиту от безработицы, право на равную оплату за равный труд.
7. Закрепление данных прав в законодательстве различных стран и в международных актах.
8. Права, обеспечивающие условия и средства защиты прав трудящихся: право создавать и вступать в профсоюзы, право на забастовку.
9. Международная организация труда (МОТ).
10. Социальные права человека.
11. Права, обеспечивающие достойные человека условия жизни.
12. Право на достойный уровень жизни.
13. Право на свободу от голода.
14. Специальные органы ООН и программы, содействующие развитию этих прав.
15. Право на социальное обеспечение и его реализация.
16. Развитие пенсионного законодательства.
17. Права, обеспечивающие охрану и возможности восстановления здоровья.
18. Право на наивысший достаточный уровень физического и психического здоровья.
19. Система здравоохранения в разных странах мира.
20. ВОЗ.
21. Право на здоровую окружающую среду.
22. Меры по защите, охране, улучшению и восстановлению природы и права человека.
23. Деятельность ООН, государственных органов, природоохранных обществ и общественных движений.
24. Право на отдых и досуг.

#### **Тема 4.2. Права отдельных уязвимых групп**

**Цель:** изучение прав отдельных уязвимых групп, требующих дополнительных мер поддержки со стороны общества и государства.

#### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Общая характеристика уязвимых и неблагополучных групп и права принадлежащих к ним лиц - понятие, особенности и виды. Правовые основы в международном и российском праве.



Права женщин. Понятие и правовые основы. Гендерная дискриминация. Правовое закрепление в Конституции РФ (ст. 19) и российском законодательстве.

Права ребенка. Понятие и правовые основы. Понятие "ребенок". Гарантии защиты материнства и детства. Гарантии защиты ребенка от неподобающих практик. Гарантии недопустимости участия детей в вооруженных конфликтах. Право ребенка на защиту от экономической эксплуатации и от выполнения любой работы, которая может представлять опасность для его здоровья или служить препятствием в получении им образования, либо наносить ущерб его здоровью и физическому, умственному и духовному, нравственному и социальному развитию. Правовое закрепление в Конституции РФ (ст. 38) и российском законодательстве.

Права лиц с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов). Понятие и правовые основы. Понятие «инвалид». Патерналистский или инклюзивный подходы. Принципы недискриминационного взаимодействия с лицами с ограниченными возможностями здоровья. Гарантии для обеспечения социализации. Правовое закрепление прав инвалидов в Конституции РФ (ст. 39) и российском законодательстве. Особенности защиты прав лиц с ОВЗ.

Права меньшинств. Понятие и правовые основы. Понятие «этнические, религиозные и языковые меньшинства». Обязательства государств в отношении меньшинств. Правовое закрепление в Конституции РФ (ст.ст. 19, 26) и российском законодательстве.

Права коренных народов и народов, ведущих племенной образ жизни. Понятие и правовые основы. Критерии терминов "коренные народы" и "народ, ведущий племенной образ жизни". Право на территорию и ресурсы. Правовое закрепление в Конституции РФ (ст. 69) и российском законодательстве.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Права лиц, нуждающихся в особой социальной защите.
2. Право на защиту материнства и детства.
3. Отечественные, зарубежные и международные акты о правах детей и молодежи.
4. Права инвалидов и умственно отсталых лиц.
5. Принципы недискриминационного взаимодействия с лицами с ограниченными возможностями здоровья.
6. Гарантии для обеспечения социализации.
7. Правовое закрепление прав инвалидов в Конституции РФ (ст. 39) и российском законодательстве.
8. Особенности защиты прав лиц с ОВЗ.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4**

**Форма практического задания:** эссе.

Перечень тем эссе к разделу 4:

1. Права уязвимых групп как предметная область регулирования международного права прав человека.
2. Международно-правовые проблемы обеспечения и защиты прав уязвимых групп в условиях глобализации.
3. Конвенция о правах лиц с ограниченными возможностями 2006г.: новая модель обеспечения и защиты прав инвалидов.
4. Дискриминация по признаку инвалидности и международно-правовые меры по её искоренению.
5. Комитет по правам лиц с ограниченными возможностями: организация деятельности и компетенция.
6. Международно-правовые основы защиты объективно уязвимых категорий женщин.

7. Международно-правовые основы защиты прав девочек как особо «уязвимой» группы.
8. Международно-правовые проблемы обеспечения и защиты прав женщин в период вооружённых конфликтов.
9. Экологические катастрофы как фактор, влияющий на появление новых категорий «уязвимых» женщин.
10. Понятие «ребёнок» в современном международном праве.
11. Международно-правовые основы противодействия торговле детьми.
12. Специальные меры международно-правовой защиты ребёнка от экономической эксплуатации.
13. Международно-правовые стандарты в области биоэтики и защита прав ребёнка.
14. Международно-правовые основы защиты прав ребёнка и проблемы клонирования.
15. Международно-правовые основы борьбы с дискриминацией трудящихся мигрантов и мигрантофобией.
16. Вклад МОТ в обеспечение и защиту прав трудящихся мигрантов.
17. Специальные процедуры ООН по вопросам защиты прав мигрантов.
18. ООН и проблемы старения: история вопроса.
19. Мадридский международный план действий по проблемам старения 2002 г.
20. Перспективы разработки в рамках ООН международного договора о правах пожилых людей.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4: форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.**

## **РАЗДЕЛ 5. ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ ПРАВ ЧЕЛОВЕКА**

### **Тема 5.1. Коллективные права – права солидарности**

**Цель:** изучение третьего, весьма дискуссионного, поколения прав человека.

#### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Общая характеристика коллективных прав - понятие, особенности и виды. Правовые основы в международном и российском праве.

Право народов на самоопределение. Понятие и правовые основы. Право на внутреннее самоопределение. Право на внешнее самоопределение и пределы его осуществления. Правовое закрепление в Конституции РФ (ст. 5) и российском законодательстве.

Право на благоприятную окружающую среду. Понятие и правовые основы. Связь с другими правами. Правовое закрепление в Конституции РФ (ст.ст. 36, 42, 58) и российском законодательстве.

Право на развитие. Понятие и правовые основы. Права человека и Повестка дня в области устойчивого развития до 2030 года. Правовое закрепление в российском законодательстве.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Понятие коллективных прав
2. Право народов на самоопределение
3. Право на благоприятную окружающую среду
4. Право на развитие

### **Тема 5.2. Обязанности человека и гражданина**

**Цель:** изучение неотъемлемой стороны любого права – обязанностей, в данном случае человека и гражданина.

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Обязанности человека: понятие, содержание и виды. Обязанности человека и нравственный долг. Соотношение прав человека и его обязанностей. Соотношение обязанностей человека и обязанностей гражданина, механизм их реализации. Юридическая природа обязанностей гражданина. Конституционные обязанности гражданина, их виды в различных странах мира.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Обязанности человека: понятие, содержание и виды.
2. Обязанности человека и нравственный долг.
3. Соотношение прав человека и его обязанностей.
4. Соотношение обязанностей человека и обязанностей гражданина, механизм их реализации.
5. Юридическая природа обязанностей гражданина.
6. Конституционные обязанности гражданина, их виды в различных странах мира.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 5**

**Форма практического задания:** аналитическое задание.

Содержание аналитического задания к разделу 5:

Ряд юристов полагает, что помимо гражданских, политических, экономических, социальных и культурных прав и свобод человека существует еще и такая группа прав, как права по защите других прав и свобод. Проанализируйте текст Конституции РФ и составьте список тех прав, которые, по вашему мнению, могут быть отнесены к данной группе.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5: форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.**

## **РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

### **4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)**

Контрольными мероприятиями промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине (модулю) являются зачеты, которые проводятся в письменной форме.

**4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– понятия прав, свобод, обязанностей человека и гражданина;</li> <li>– основные этапы и закономерности развития теории и практики прав человека, с древнейших времен до настоящего времени;</li> <li>– понятие, содержание, формы личных, политических, социальных, экономических, культурных прав, свобод и обязанностей личности;</li> <li>– основы правового статуса различной категории населения;</li> <li>– основные элементы системы гарантий и механизма защиты прав человека.</li> </ul>	Этап формирования знаний
		<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать практику соблюдения государствами прав человека и основных свобод.</li> </ul>	Этап формирования умений
		<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основными внутригосударственными и международными документами, закрепляющими права и свободы человека, а также гарантии их реализации.</li> </ul>	Этап формирования навыков и получения опыта
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– понятие, содержание, формы личных, политических, социальных, экономических, культурных прав, свобод и обязанностей личности;</li> <li>– международную систему защиты прав человека.</li> </ul>	Этап формирования знаний
		<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять толкование и сравнительный анализ международных и гуманитарных документов и российского законодательства;</li> <li>– давать правовую оценку конкретной ситуации.</li> </ul>	Этап формирования умений

		<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выработанными на практике формами и методами защиты прав и свобод человека и гражданина;</li> <li>- навыками формирования предложений по совершенствованию правозащитных механизмов.</li> </ul>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
--	--	--	--

#### 4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
УК-3, УК-6	Этап формирования знаний.	<p>Теоретический блок вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: ( 9-10) баллов;</p> <p>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: (8-9) баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: (0-6) баллов.</p>

УК-3, УК-6	Этап формирования умений	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: (9-10) баллов;</p> <p>2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: (8-9) баллов;</p>
УК-3, УК-6	Этап формирования навыков и получения опыта.	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.</p>	<p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов;</p> <p>4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: (0-6) баллов.</p>

**4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

**Теоретический блок вопросов:**

1. Социально-философские основы свободы и ответственности личности.
2. Права и свободы человека и гражданина как объект идеологической борьбы.
3. Права человека в международном праве.
4. Международные средства защиты прав человека.
5. Юридическая природа российского гражданства.
6. Система принципов российского гражданства.
7. Понятие и содержание основ правового положения личности.
8. Принципы основ правового положения личности.

9. Гарантии основных прав и свобод человека и гражданина.
10. Равноправие - принцип основ правового положения личности.
11. Развитие института основных прав, свобод и обязанностей в России.
12. Классификация основных прав, свобод и обязанностей.
13. Права, свободы и обязанности граждан в области общественно-политической жизни.
14. Права, свободы и обязанности граждан в области социально-экономической жизни.
15. Личные права, свободы и обязанности.
16. Порядок защиты прав человека в Европейском Суде по правам человека.
17. Правовые механизмы защиты прав человека в Самарской области.
18. Конституционные основы правового статуса личности в России.
19. Развитие института гражданства в России.
20. Национальные и международные аспекты множественного гражданства.
21. Сущность основ правового положения личности в России.
22. Система и виды основных прав, свобод и обязанностей.
23. Тенденции развития института основных прав, свобод и обязанностей.
24. Права человека в практике деятельности Конституционного Суда Российской Федерации.
25. Юридические способы защиты прав человека.
26. Международные средства защиты прав человека.

#### **Аналитическое задание:**

1. В целях обеспечения доступности для населения юридической помощи и содействия адвокатской деятельности органы государственной власти обеспечивают гарантии независимости адвокатуры, осуществляют финансирование деятельности адвокатов, оказывающих юридическую помощь гражданам Российской Федерации бесплатно.

Вопросы: 1) В каких формах осуществляться бесплатная адвокатская помощь? 2) Какие еще органы входят в государственную и негосударственную систему предоставления бесплатной юридической помощи?

2. Слесарь Иванов А.А. был уволен по статье 81 ТК РФ 1 июня и в этот же день ему была выдана трудовая книжка. Посчитав, что увольнение было незаконным Иванов А.А. решает обратиться в суд.

Вопросы: 1) Какова подсудность данной категории дел? 2) До какого числа у Иванова А.А. сохраняется право на обращение в суд? 3) Если увольнение будет признано незаконным, какие меры восстановления нарушенных прав могут быть присуждены?

3. Гражданин Республики Беларусь Бойко решил заключить брак в России с российской гражданкой, но при условии наличия брачного договора. Для его составления он обратился в адвокатскую коллегия и настаивал на бесплатном оказании помощи, руководствуясь при этом положением ст.2 Конвенции о правовой помощи и правовым отношениям по гражданским, семейным и уголовным делам (ратифицирована Россией 4 августа 1994 г.). По его мнению, поскольку Беларусь является государством-членом СНГ, ее граждане должны пользоваться бесплатной юридической помощью на территории Российской Федерации.

Вопросы: 1) Вправе ли Бойко обратиться за оказанием квалифицированной юридической помощи в адвокатуру и компетентна ли она разрешать подобные вопросы? 2) Будет ли оказана юридическая помощь гражданину Республики Беларусь на безвозмездной основе?

4. Федеральное Собрание Российской Федерации обладает соответствующими полномочиями в сфере защиты прав человека.

Вопросы: 1) В рамках каких функций происходит осуществление данных полномочий?  
2) Какое место занимает парламентское расследование?

5. Найдите сходные по содержанию статьи, которые закрепляют личные права в Конституции РФ и Всеобщей декларации прав человека (1948г.). Определите их сходства и различия.

Вопросы: 1) Соответствуют ли положения Конституции РФ основным международным стандартам гражданских прав? 2) Соотнесите категории «человек», «гражданин», «личность». В чем заключается юридическое значение такого разграничения статуса физического лица? 3) Подтвердите тезис о том, что в современный период времени перечень прав расширяется. В ответе используйте нормы права.

6. Государство, ратифицировавшее Европейскую конвенцию о защите прав и свобод отказывается исполнять решение Европейского суда по правам человека считая его незаконным.

Вопрос: Какова компетенция Европейского суда и механизмы реализации решений?

7. В государстве-участнике Совета Европы, ратифицировавшей Конвенцию по правам человека, в качестве исключительной меры наказания за совершение особо тяжкого преступления предусмотрена смертная казнь.

Вопрос: 1) Допустимо ли это? Если да (или нет), то почему?

#### **4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ бакалавриата/магистратуры/специалитета в Российском государственном социальном университете и Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по дисциплине (модулю) выставляется по системе зачтено/не зачтено.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в Российском государственном социальном университете.



## РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля)

#### 5.1.1. Основная литература

1. Мутагиров, Д. З. Права и свободы человека: Учебник для вузов / Д. З. Мутагиров. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 516 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07141-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494202> (дата обращения: 22.05.2022).

2. Нечевин, Д. К. Правозащитная деятельность: Учебное пособие для вузов / Д. К. Нечевин, Л. М. Колодкин, Е. В. Кирдяшова; под редакцией Д. К. Нечевина. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13820-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496630> (дата обращения: 22.05.2022).

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Белик, В. Н. Конституционные права личности и их защита: Учебное пособие для вузов / В. Н. Белик. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11238-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489473> (дата обращения: 22.05.2022).

2. Приходько, Т. В. Защита прав в Конституционном Суде Российской Федерации и Европейском Суде по правам человека: Учебное пособие для вузов / Т. В. Приходько. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 177 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13965-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496640> (дата обращения: 22.05.2022).

3. Бялт, В. С. Обеспечение прав человека в деятельности правоохранительных органов: Учебное пособие для вузов / В. С. Бялт. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10610-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495416> (дата обращения: 22.05.2022).

### 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

№ №	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>

		34 млн научных публикаций и патентов	
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Человек и его права в контексте современной реальности» предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программой дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация

о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)».

#### **5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

##### **5.4.1. Средства информационных технологий**

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа в Интернет;
3. Проектор.

##### **5.4.2. Программное обеспечение**

1. Операционная система: Astra Linux SE или Windows 7
2. Пакет офисных программ: LibreOffice или Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. TrueConf (client)

##### **5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных**

<b>№ №</b>	<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

#### **5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Для изучения дисциплины (модуля) «Человек и его права в контексте современной реальности» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы

высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* (уровень бакалавриата) используются:

**Учебная аудитория для занятий лекционного типа** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

**Учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

**Учебная аудитория текущего контроля и промежуточной аттестации** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

**Помещения для самостоятельной работы обучающихся** оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

В случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий допускается замена специально оборудованных помещений их виртуальными аналогами, позволяющими обучающимся осваивать умения и навыки, предусмотренные профессиональной деятельностью.

## **5.6 Образовательные технологии**

При реализации дисциплины (модуля) «Человек и его права в контексте современной реальности» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины (модуля) «Человек и его права в контексте современной реальности» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбора конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

При освоении дисциплины (модуля) «Человек и его права в контексте современной реальности» предусмотрено применение электронного обучения.

Учебные часы дисциплины (модуля) «Человек и его права в контексте современной реальности» предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, тестирование, презентация).

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный социальный университет»

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета физической культуры

/ А.С. Махов/

«01» июня 2022 г

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### ***ПРАВОВЕДЕНИЕ***

**Направление подготовки**

**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)»**

**Направленность**

**«Физическая реабилитация и рекреация»**

### ***ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА***

**Форма обучения**

***Очная, заочная***

Москва 2022

Рабочая программа дисциплины «Правоведения» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – магистратуры по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата)*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, а также с учетом профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 03.007 «*Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере*»;
- 05.002 «*Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*»;
- 05.004 «*Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*».

Рабочая программа дисциплины разработана рабочей группой в составе: к.ю.н., доцент Лаврентьева М.С.; к.ю.н., доцент Чинарян Е.О.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы  
кандидат педагогических наук, доцент

Н.В. Карпова

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета факультета ФК. Протокол № 10 от -1 июня 2022 года.

Декан факультета физической культуры д-р пед. наук, доцент

А.С. Махов

Рабочая программа й дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

Доктор юридических наук, профессор  
профессор кафедры административного и  
финансового права Российского университета  
дружбы народов

А.А. Мамедов

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Кандидат юридических наук, доцент  
Российского государственного социального  
университета

М.М. Туркин

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор

И.Г. Маляр

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1. Цель и задачи дисциплины .....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.....	4
1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций .....	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
2.1. Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	6
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	10
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	10
3.2. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине .....	11
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	15
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине.....	15
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	15
4.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	18
4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	19
4.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	23
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины .....	23
5.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	24
5.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	24
5.4. Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине.....	26
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине.....	27
5.6. Образовательные технологии.....	28
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ .....	29



## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

Целями освоения дисциплины «Правоведение» является получение обучающимися теоретических знаний о правовых явлениях с последующим применением в профессиональной сфере и практических навыков (формирование) по обеспечению способности использовать основы правовых знаний в проектной и производственно-прикладной сферах деятельности, а также выработка умений использовать нормативные правовые документы в своей деятельности.

Задачи дисциплины:

- усвоение комплекса общетеоретических знаний о государственно-правовых явлениях;
- формирование умения правильно толковать и применять общетеоретические знания для последующей практической деятельности;
- научиться определять и прослеживать взаимосвязь основных категорий, отражающих особые свойства государства и права;
- обучение навыкам практического применения нормативно-правовых актов в различных сферах жизнедеятельности, в том числе в профессиональной деятельности.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата

Дисциплина «Правоведение» реализуется в обязательной части основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) очной и заочной форм обучения.

Изучение дисциплины «Правоведение» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала учебной дисциплины «История (История России, всеобщая история)».

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

- Теория и организация адаптивной физической культуры
- Организационно-методические основы физической реабилитации
- Нормативно-правовые основы адаптивной физической культуры и др.

### 1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих универсальных компетенций: УК-2; УК-10, в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

В результате освоения дисциплины студент должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Результаты обучения
Разработка и реализация проектов	УК-2.	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать	УК-2.1. Знает: - требования и принципы целеполагания;- принципы и методы планирования;- виды и содержание планирования в физической культуре и спорте, адаптивной

		<p>оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</p> <p>Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</p>	<p>физической культуре и адаптивном спорте;- методы организации и управления в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, применяемые на федеральном и региональном уровнях; - основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно- спортивной организации той или иной организационно-правовой формы и формы собственности; - количественные показатели физкультурно-оздоровительной и спортивно- массовой работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - конституцию Российской Федерации, свои гражданские права и обязанности, законы Российской Федерации и нормативные документы в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, физической культуры и спорта, здравоохранения, социальной защиты и образования.</p> <p>УК-2.2. Умеет: - формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели; - определять ожидаемые результаты решения задач; - разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, детей- инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, с учетом целей и задач физкультурно- спортивной организации; - проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; - проводить оценку ресурсного обеспечения спортивного, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия для лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом.</p> <p>УК-2.3. Имеет опыт:- планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности по избранным видам спорта, адаптивного спорта; - планирования спортивных, физкультурно- оздоровительных и</p>
--	--	--	--

			спортивно-массовых мероприятий, в том числе, для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, комплексной реабилитации и абилитации.
Гражданская позиция	УК-10	Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению	УК-10.1. Знает: этические нормы в области адаптивной физической культуры и спорта; основы экономики, организации труда и управления; УК-10.2. Умеет: ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом; - анализировать планирующую и отчетную документацию по вопросам физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на предмет реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел и удовлетворения формальным требованиям нормативных правовых актов; - осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативно-правовых актов, условиям договоров. УК-10.3. Имеет опыт: Ведения пропаганды нетерпимого отношения к коррупционному поведению, здорового образа жизни среди инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 1 семестре, составляет 2 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен зачет.

#### *Очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		1
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего)</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
Учебные занятия лекционного типа	16	16
Практические занятия	4	4
Лабораторные занятия	0	0

Иная контактная работа	16	16
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>27</b>	<b>27</b>
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

*Заочная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 1	
		Семестр 3	Семестр 4
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего)</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
Учебные занятия лекционного типа	6	4	2
Практические занятия	2	0	2
Лабораторные занятия	0	0	0
Иная контактная работа	8	4	4
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>52</b>	<b>28</b>	<b>24</b>
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>

2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

*Очной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоят. работа	Контактная работа обучающихся с преподавателем				
			Всего	Лекционного типа	Семинарского типа	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
<b>Раздел 1. Общее учение о государстве и праве. Конституционное право</b>	<b>32</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
1.1. Общее учение о государстве	8	4	4	2	0	0	2
1.2. Общее учение о праве	8	2	6	2	2	0	2
1.3. Предмет, метод, источники конституционного права России.	8	4	4	2	0	0	2
1.4. Основы государственного строя России	8	4	4	2	0	0	2
<b>Раздел 2 Основные отрасли российского права</b>	<b>31</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>8</b>

2.1. Предмет, метод и источники административного права. Основные институты административного права	8	4	4	2	0	0	2
2.2. Подотрасли и основные институты гражданского права России	8	2	6	2	2	0	2
2.3. Основы трудового права	8	4	4	2	0	0	2
2.4. Правовое регулирование профессиональной деятельности	7	3	4	2	0	0	2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>16</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет</b>						

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоят. работа	Контактная работа обучающихся с преподавателем				
			Всего	Лекционного типа	Семинарского типа	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
<b>Раздел 1. Общее учение о государстве и праве. Конституционное право</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
1.1. Общее учение о государстве	9	7	2	2	0	0	0
1.2. Общее учение о праве	9	7	2	0	0	0	2
1.3. Предмет, метод, источники конституционного права России. Основы государственного строя России	9	5	4	2	0	0	2
1.4. Основы государственного строя России	9	9	0	0	0	0	0
<b>Раздел 2. Основные отрасли российского права</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
2.1. Предмет, метод и источники административного права. Основные институты административного права	8	8	0	0	0	0	0
2.2. Подотрасли и основные институты гражданского права России	8	6	2	0	0	0	2
2.3. Основы трудового права	8	6	2	0	0	0	2
2.4. Правовое регулирование профессиональной деятельности	8	4	4	2	2	0	0
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>52</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет</b>						

### РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

##### *Очная форма обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся, в т.ч. контроль					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Раздел 1. Общее учение о государстве и праве. Конституционное право	14	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 2. Основные отрасли российского права	13	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>27</b>	<b>7</b>	-	<b>16</b>	-	<b>4</b>	-
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>27</b>	<b>7</b>	-	<b>16</b>	-	<b>4</b>	-

### Заочная форма обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся, в т.ч. контроль					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Раздел 1. Общее учение о государстве и праве. Конституционное право	28	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 2. Основные отрасли российского права	24	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Реферат	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>52</b>	<b>24</b>	-	<b>24</b>	-	<b>4</b>	-
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>52</b>	<b>24</b>	-	<b>24</b>	-	<b>4</b>	-

### 3.2. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине

#### РАЗДЕЛ 1. ОБЩЕЕ УЧЕНИЕ О ГОСУДАРСТВЕ И ПРАВЕ. КОНСТИТУЦИОННОЕ ПРАВО

**Цель:** получение основополагающих знаний о государстве и праве, сущности права и государства, изучение признаков и характерных черт таких понятий, как государство, право, правоотношение изучение основ конституционного права Российской Федерации.

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Понятие, сущность и признаки государства. Основные теории о происхождении государства: теологическая, патриархальная, теория насилия, естественно-правовая, экономическая и др. Функции государства: понятие и классификация. Формы государства. Понятие и структура формы государства: форма правления, формы государственного устройства, политический режим. Монархия и республика как формы правления: основные отличия. Виды монархий и республик. Национально-территориальное устройство государства. Унитарные государства, федерации и конфедерации: основные признаки. Основные политические режимы: демократический и антидемократические. Понятие и основные признаки правового государства. Роль гражданского общества в построении и деятельности правового государства. Понятие, сущность и признаки права. Основные теории о происхождении права: естественно-правовая, историческая, экономическая и др. Функции права: понятие и классификация. Понятие и структура



права, система права, источники права. Предмет правового регулирования. Механизм правового регулирования. Понятие, предмет и метод конституционного права. Источники российского конституционного права. Конституция РФ: структура, порядок принятия и изменения Конституции РФ. Содержание основ конституционного строя (глава 1 Конституции РФ). Россия, как правовое демократическое государство с республиканской формой правления; взаимоотношение государства и личности; гражданство в РФ; РФ как социальное государство; принцип разделения властей. Понятие правового статуса личности в РФ. Правовой статус личности как совокупность прав, свобод и обязанностей. Соотношение понятий «права» и «свободы». Виды правового статуса. Права и свободы человека, их отличие от прав и свобод гражданина в РФ. Личные, политические, социально-экономические и культурные права и свободы в РФ. Конституционные и иные обязанности личности в РФ. Федеративное устройство в Российской Федерации и его особенности. Субъекты федерации, их виды и правовое положение.

### ***Тема 1.1. Общее учение о государстве***

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Характеристика теорий происхождения государств.
2. Сущность, социальное назначение и функции государства.
3. Форма государства: форма правления, государственное устройство, политико-правовой режим в различных типах государств.
4. Правовое государство: идеи и признаки.

### ***Тема 1.2. Общее учение о праве***

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Понятие, структура и классификация нормы права.
2. Понятие источников права и их виды.
3. Правомерное поведение и правонарушение: понятие, виды, структура.
4. Юридическая ответственность: понятие, функции, цели, принципы и виды.

### ***Тема 1.3. Предмет, метод, источники конституционного права России. Основы государственного строя России***

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Предмет конституционного права России.
2. Метод конституционного права России.
3. Конституция РФ как основной источник конституционного права России.
4. Основные принципы конституционного права России.
5. Основы конституционного статуса человека и гражданина в РФ.

### ***Тема 1.4. Основы государственного строя России***

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Принцип разделения властей в РФ.
2. Особенности федеративного устройства Российской Федерации.
3. Федеральное Собрание РФ: структура и порядок формирования.
4. Правительство РФ, порядок формирования и компетенция.
5. Президент РФ, порядок избрания, компетенции

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.**

### **Форма практического задания: Реферат**

#### **Перечень тем рефератов по Разделу 1:**

1. Монархия как форма правления в государстве. Виды монархий
2. Республика как форма правления в государстве. Виды республик.
3. Национально-территориальное устройство государства.
4. Роль гражданского общества в построении и деятельности правового государства.
5. Функции права
6. Понятие нормы права и их классификация
7. Понятие юридической ответственности и ее виды
8. Права и свободы человека, их отличие от прав и свобод гражданина в РФ
9. Конституционные и иные обязанности личности в РФ.
10. Федеративное устройство в Российской Федерации и его особенности.
11. Субъекты федерации, их виды и правовое положение.
12. Предметы ведения Российской Федерации и субъектов Российской Федерации.
13. Конституционное, гражданское, уголовное и административное судопроизводство в РФ.
14. Функции Конституционного суда, федеральных судов общей юрисдикции, федеральных арбитражных судов; мировые суды в РФ.
15. Статус судей в Российской Федерации.

#### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1:**

Форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.

## **РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНЫЕ ОТРАСЛИ РОССИЙСКОГО ПРАВА**

**Цель:** получение знаний о системе российского права и его отраслях, изучение основ административного, гражданского и трудового права, изучение основ правового регулирования будущей профессиональной деятельности, выработка на основе полученных знаний базовых умений и навыков руководствоваться требованиями действующего законодательства, а также умений и навыков первичной юридической квалификации событий и фактов в целях определения границ правомерного поведения в ситуации, сложившейся в процессе осуществления профессиональной деятельности, а также выработки оптимальных с правовой точки зрения способов ее разрешения.

#### ***Перечень изучаемых элементов содержания:***

Понятие, система, предмет, методы и особенности правового регулирования отдельных отраслей российского права (административного, гражданского, трудового). Взаимосвязи и взаимодействие норм отдельных отраслей права. Содержание и особенности правового регулирования будущей профессиональной деятельности.

**Тема.2.1 Предмет, метод и источники административного права. Основные институты административного права**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Административное право как отрасль права.
2. Предмет и метод административного права.
3. Источники административного права.
4. Особенности административно-правовых отношений.
5. Субъекты и объекты административно-правовых отношений.
6. Правовые институты отрасли административного права.
7. Административная ответственность.

## ***Тема 2.2. Подотрасли и основные институты гражданского права России***

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Предмет и метод гражданского права как отрасли российского права
2. Понятие гражданского права как отрасли российского права
3. Источник гражданского права
4. основания возникновения гражданских правоотношений. Виды гражданских правоотношений.
5. Право собственности: основания возникновения и прекращения. Защита права собственности.
6. Сделки: виды и форма сделок.
7. Основные понятия наследственного права. Наследование по закону. Очереди наследников. Принятие наследства. Время и место открытия наследства. Срок и способ принятия наследства.
8. Юридические лица: понятие и виды. Возникновение и прекращение юридического лица.

## ***Тема 2.3. Основы трудового права***

### **Вопросы для самоподготовки:**

- Предмет и метод трудового права как отрасли российского права.  
Особенности правового регулирования трудовых правоотношений.  
Субъекты, объекты и содержание трудовых правоотношений.  
Особенности правового регулирования трудовых отношений в разных сферах деятельности.  
Особенности разрешения трудовых споров.

## ***Тема 2.4. Правовое регулирование профессиональной деятельности***

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Понятие законодательных основ об образовании.
2. Источники современного образовательного права.
3. Конституционные основы права на образование.
4. Субъекты образовательного права.
5. Основные принципы образовательного права.
6. Система образования. Лица, осуществляющие образовательную деятельность.
7. Основания возникновения, изменения и прекращения образовательных отношений.
8. Международное сотрудничество в сфере образования.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

### **Форма практического задания: реферат**

#### **Перечень тем рефератов по Разделу 2:**

- Особенности правового регулирования государственного управления.  
Механизм административно-правового регулирования  
Перспективы развития административно-деликтного права  
Юридические лица как субъекты гражданских прав.  
Понятие и признаки юридического лица; виды юридических лиц.  
Правоспособность и дееспособность юридических лиц.  
Способы и порядок создания и прекращения юридических лиц.  
Понятие и содержание права собственности; правомочия собственника;  
правамочия владения, пользования, распоряжения.  
Юридические лица как субъекты гражданских прав.

Понятие и признаки юридического лица; виды юридических лиц.  
 Правоспособность и дееспособность юридических лиц.  
 Способы и порядок создания и прекращения юридических лиц.  
 Понятие и содержание права собственности; правомочия собственника;  
 правомочия владения, пользования, распоряжения.  
 Общая характеристика трудовых правоотношений.  
 Ответственность работников и работодателей по трудовому законодательству.  
 Трудовое соглашение: понятие и содержание.  
 Система профессионального образования и направления ее развития

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:**

Форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.

*Оформление работ, выполняемых в рамках самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Методическими указаниями по оформлению письменных работ, обучающихся в рамках самостоятельной работы, утвержденными Учебно-методическим советом РГСУ, Протокол № 2 от 25 июня 2015 года.*

Конкретные практические задания и задания для рубежного контроля определяются в учебно-методических материалах по работе обучающихся в электронной информационно-образовательной среде РГСУ с применением технологий электронного обучения по данной дисциплине (модулю), утверждаемых ежегодно факультетом.

## **РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине.**

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине является зачет, который проводится в устной форме.

### **4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

<b>Код компетенции</b>	<b>Содержание компетенции (части компетенции)</b>	<b>Результаты обучения</b>	<b>Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы</b>
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 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.1. Знает: - требования и принципы целеполагания;- принципы и методы планирования;- виды и содержание планирования в физической культуре и спорте, адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;- методы организации и управления в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, применяемые на федеральном и региональном уровнях; - основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивной	Этап формирования знаний

		<p>организации той или иной организационно-правовой формы и формы собственности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- количественные показатели физкультурно-оздоровительной и спортивно- массовой работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья;</li> <li>- конституцию Российской Федерации, свои гражданские права и обязанности, законы Российской Федерации и нормативные документы в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, физической культуры и спорта, здравоохранения, социальной защиты и образования.</li> </ul>	
		<p>УК-2.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели;</li> <li>- определять ожидаемые результаты решения задач;</li> <li>- разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;</li> <li>- осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, с учетом целей и задач физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений;</li> <li>- проводить оценку ресурсного обеспечения спортивного, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия для лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;</li> <li>- ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать</li> </ul>	<p>Этап формирования умений</p>

		решения и совершать действия в соответствии с законом.	
		УК-2.3. Имеет опыт:- планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности по избранным видам спорта, адаптивного спорта; - планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, в том числе, для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, комплексной реабилитации и абилитации.	Этап формирования навыков и получения опыта
УК-10	Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению	УК-10.1. Знает: этические нормы в области адаптивной физической культуры и спорта; основы экономики, организации труда и управления	Этап формирования знаний
		УК-10.2. Умеет: ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом; - анализировать планирующую и отчетную документацию по вопросам физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на предмет реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел и удовлетворения формальным требованиям нормативных правовых актов; - осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативно-правовых актов, условиям договоров.	Этап формирования умений
		УК-10.3. Имеет опыт: Ведения пропаганды нетерпимого отношения к коррупционному поведению, здорового образа жизни среди инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья	Этап формирования навыков и получения опыта

**4.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
УК-2; УК-10	Этап формирования знаний.	<p>Теоретический блок вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: ( 9-10] баллов;</p> <p>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: [8-9) баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: [0-6] баллов.</p>

УК-2; УК-10	Этап формирования умений	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: ( 9-10] баллов;</p> <p>2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: [8-9) баллов;</p>
УК-2; УК-10	Этап формирования навыков и получения опыта.	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.</p>	<p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов;</p> <p>4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6] баллов.</p>

**4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих**



## этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

### Примерные вопросы для проведения итоговой аттестации обучающихся по дисциплине

#### *Теоретический блок вопросов:*

1. Понятие и признаки государства.
  2. Функции государства.
  3. Форма государства и ее составные элементы.
  4. Форма правления, как элемент формы государства.
  5. Форма государственного устройства, как элемент формы государства.
  6. Государственный (политический) режим, как элемент формы государства.
  7. Понятие и виды социальных норм. Право в системе социальных норм.
- Взаимоотношение права и морали.
8. Понятие, признаки, принципы и функции права. Взаимосвязь государства и права.
  9. Норма права: понятие и признаки. Структура правовой нормы.
  10. Понятие и виды источников права. Нормативно-правовые акты как источники права, их классификация.
  11. Действие нормативного акта во времени, в пространстве и по кругу лиц.
  12. Понятие правоотношения: его признаки, субъекты, содержание, объекты, виды.
  13. Юридические факты: понятие и классификация.
  14. Понятие, признаки и виды (классификация) правонарушений.
  15. Юридический состав правонарушения: понятие и элементы.
  16. Юридическая ответственность: понятие, признаки и функции. Виды юридической ответственности.
  17. Правовое государство: идеи и признаки.
  18. Общая характеристика Конституции Российской Федерации 1993 года: ее структура, порядок внесения поправок и пересмотра Конституции.
  19. Основы конституционного строя Российской Федерации.
  20. Конституционно-правовой статус личности и гражданина Российской Федерации.
  21. Классификация основных прав и свобод человека и гражданина.
- Конституционные обязанности гражданина РФ.
22. Особенности федеративного устройства России. Правовой статус субъектов Российской Федерации.
  23. Избирательная система РФ: понятие, основные принципы и стадии избирательного процесса.
  24. Система органов государственной власти РФ. Принципы разделения властей.
  25. Президент Российской Федерации. Полномочия и порядок избрания.
  26. Президент РФ. Полномочия и основания прекращения полномочий Президента РФ.
  27. Федеральное собрание Российской Федерации как представительный и законодательный орган власти. Структура и компетенция палат.
  28. Государственная Дума Федерального Собрания РФ. Порядок формирования и компетенция. Статус депутата Государственной Думы РФ.
  29. Совет Федерации Федерального Собрания Российской Федерации. Порядок формирования и компетенция. Статус члена Совета Федерации РФ.
  30. Правительство Российской Федерации - высший орган исполнительной власти: формирование и полномочия.

31. Судебная система РФ. Статус судей в Российской Федерации.
32. Местное самоуправление в Российской Федерации: понятие и правовая основа функционирования. Основные принципы и полномочия органов местного самоуправления.
33. Гражданское право: понятие, предмет, метод, источники и принципы.
34. Гражданское правоотношение: понятие, объекты, субъекты, содержание.
35. Субъекты гражданского правоотношения. Гражданская правоспособность и гражданская дееспособность.
36. Понятие юридического лица, его признаки. Возникновение и прекращение деятельности юридического лица.
37. Понятие и виды сделок. Формы сделок.
38. Право собственности. Основания и способы приобретения права собственности (основания возникновения).
39. Право собственности. Основания прекращения права собственности.
40. Защита права собственности.
41. Понятие наследования. Порядок наследования по закону.
42. Понятие наследования. Порядок наследования по завещанию.
43. Семейное право как отрасль права: понятие, предмет, метод, источники и основные принципы.
44. Понятие брака по семейному праву. Правовое регулирование заключения брака.
45. Основания и способы прекращения брака. Признание брака недействительным.
46. Личные неимущественные и имущественные права и обязанности супругов.
47. Законный и договорной режимы имущества супругов.
48. Права и обязанности родителей и детей. Лишение и ограничение родительских прав.
49. Алиментные обязательства между членами семьи.
50. Правовое регулирование профессиональной деятельности специалистов в области государственно и муниципального управления.
51. Источники современного образовательного права.
52. Субъекты образовательного права.
53. Основные принципы образовательного права.
54. Система образования. Лица, осуществляющие образовательную деятельность.
55. Основания возникновения, изменения и прекращения образовательных отношений.
56. Международное сотрудничество в сфере образования.

*Аналитическое задание (задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.):*

#### ***Ситуационная задача 1***

1. Ознакомьтесь с нормативными документами (Конституция РФ, ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Национальная Доктрина образования в РФ, Федеральная программа развития образования) по следующему плану:

- назначение документа;
- структура документа;
- анализ основных положений, регулирующих отношения в области образования.

#### ***Ситуационная задача 2***

Составьте таблицу: Разграничение полномочий в сфере образования между федеральными, региональными и муниципальными органами управления образования.

### ***Ситуационная задача 3***

Назовите отличия в содержании понятий «правоспособность», «дееспособность» и «деликтоспособность».

### ***Ситуационная задача 4***

Перечисляя признаки государства, студентка Кудрявцева назвала:

- 1) нормотворческую деятельность;
- 2) государственный суверенитет;
- 3) гарантированность прав и свобод граждан;
- 4) территорию;
- 5) налоги.

В чем ошиблась студентка?

### ***Ситуационная задача 5***

Найдите гипотезу, диспозицию и санкцию в административно-правовой норме:

«Нарушение правил охраны электрических сетей напряжением свыше 1000 вольт, могущее вызвать или вызвавшее перерыв в обеспечении потребителей электрической энергией, - влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от пятисот до одной тысячи рублей; на должностных лиц – от одной тысячи до двух тысяч рублей; на юридических лиц - от десяти тысяч до двадцати тысяч рублей».

### ***Ситуационная задача 6***

При изучении темы «Источники права» студентка Киселева пояснила, что нормативным правовым актом является обычай, санкционированный государством, который обладает общеобязательной силой.

По мнению студентки Травкиной нормативный правовой акт – это решение суда по какому-либо конкретному делу, которое также обладает общеобязательной силой. Студентка Логинова с ними не согласилась. Она считала, что нормативный правовой акт – это официальный документ, принятый компетентными органами государства и содержащий общеобязательные юридические нормы.

Чье мнение является правильным?

### ***Ситуационная задача 7***

Назовите законы и подзаконные нормативные правовые акты:

- 1) указ Президента РФ;
- 2) Гражданский кодекс РФ;
- 3) постановление Правительства г. Москвы;
- 4) Конституция РФ.

### ***Ситуационная задача 8***

Перечисляя признаки правового государства, студентка Маслова назвала:

- 1) господство права;
- 2) разделение властей и осуществление публичной власти;
- 3) преобладание в экономике государственной собственности;
- 4) реальность прав и свобод граждан;
- 5) взаимную ответственность гражданина и государства.

В чем ошиблась Маслова?

### **Ситуационная задача 9**

К каким отраслям права (гражданскому праву, гражданскому процессуальному, семейному,

трудовому, уголовному) относятся следующие институты права:

- 1) социальное партнерство в сфере труда;
- 2) право собственности и другие вещные права;
- 3) принудительные меры медицинского характера;
- 4) права и обязанности супругов;
- 5) пересмотр вступивших в законную силу судебных постановлений.

### **4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ бакалавриата в Российском государственном социальном университете и Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по учебной дисциплине выставляется по системе зачтено/не зачтено для зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, в Российском государственном социальном университете.

## **РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины**

#### **5.1.1. Основная литература**

1. Бялт, В. С. Правоведение: учебное пособие для вузов / В. С. Бялт. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 302 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07626-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492150>
2. Правоведение: учебник и практикум для вузов / С. И. Некрасов [и др.] ; под редакцией С. И. Некрасова. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 645 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15034-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488778>

#### **5.1.2. Дополнительная литература**

1. Правоведение: учебник для вузов / В. А. Белов [и др.]; под редакцией В. А. Белова, Е. А. Абросимовой. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 414 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06229-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493653>

2. Правоведение: учебник для вузов / В. И. Авдийский [и др.]; под редакцией В. И. Авдийского, Л. А. Букалеровой. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 333 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-03569-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/498825>
3. Шаблова, Е. Г. Правоведение: учебное пособие для вузов / Е. Г. Шаблова, О. В. Жевняк, Т. П. Шишулина ; под общей редакцией Е. Г. Шабловой. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 192 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05598-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493665>

### **5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

<b>№ №</b>	<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 100% доступ
2.	Научная электронная библиотека "eLIBRARY.ru"	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных публикаций	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> 100% доступ
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Ресурс, включающий в себя издания издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ

### **5.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Освоение обучающимся дисциплины «Правоведение» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы.

Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с настоящей рабочей программы дисциплины. Ее может представить преподаватель на вводной лекции или самостоятельно обучающийся использует информацию на официальном Интернет-сайте Университета.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной библиотечной системе <http://biblioclub.ru>, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;  
ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;

внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;

запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;

постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;

узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает несколько моментов:

консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач.

самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики;

Обработка, обобщение полученных результатов проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма

отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

**Самостоятельная работа.**

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)».

**Подготовка к зачету.**

К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить учебную дисциплину в период зачетно-экзаменационной сессии, как правило, приносят не слишком удовлетворительные результаты.

При подготовке к экзамену по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры, иллюстрирующие теоретические положения.

После предложенных указаний у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине.

#### **5.4. Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине**

##### **5.4.1. Средства информационных технологий**

Персональные компьютеры;

Доступ к интернет

Проектор.

##### **5.4.2. Программное обеспечение**

1. Операционная система: Astra Linux SE или Windows 7

2. Пакет офисных программ: LibreOffice или Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic

3. Справочная система Консультант+

4. Okular или Acrobat Reader DC

5. Ark или 7-zip

6. SKY DNS

7. TrueConf (client)

##### **5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных**

<b>№№</b>	<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений,	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>

		публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a>
5.	База данных международного индекса научного цитирования "Scopus"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	<a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a>
6.	Международный индекс научного цитирования "Web of Science"	Поисковая интернет-платформа, объединяющая реферативные базы данных публикаций в научных журналах и патентов, в том числе базы, учитывающие взаимное цитирование публикаций. Web of Science охватывает материалы по естественным, техническим, общественным, гуманитарным наукам и искусству.	<a href="http://webofknowledge.com">http://webofknowledge.com</a>
7.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

### 5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

Для изучения дисциплины «Правоведение» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом);



техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

Учебная аудитория для занятий семинарского типа: оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

### **5.6. Образовательные технологии**

При реализации дисциплины «Правоведение» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины «Правоведение» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме деловых и ролевых игр, разбора конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

При освоении дисциплины «Правоведение» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины «Правоведение» предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, тестирование, презентация, форум и др.).

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Переутверждена и введена в действие решением кафедры на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942.	Протокол заседания кафедры № 10 от 29 мая 2019 года	01.09.2019
2	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета №_9 от «29» апреля 2020 года	01.09.2020
3	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
4	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК № 10 от «01» июня 2022 года	01.09.2022



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры

\_\_\_\_\_ А.С. Махов

01 июня 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ЭКОНОМИКА**

Направление подготовки

**49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии  
здоровья (адаптивная физическая культура)»**

Направленность программы:

**«Физическая реабилитация и рекреация»**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**

*Очная, заочная*

Москва 2022

Рабочая программа дисциплины «Экономика» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), а также с учетом профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 03.007 «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере»;
- 05.002 «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту».

Рабочая программа дисциплины «Экономика» разработана рабочей группой в составе: к.э.н., доцент Васютина Е.С.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы кандидат педагогических наук, доцент

Н.В. Карпова



(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на Ученом совете экономического факультета

Протокол № 11 от 27.05.2022 года

Декан экономического факультета  
Д.э.н., профессор.



Солодуха П.В.

Рабочая программа дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

Заведующий кафедрой мировой экономики института управления и права Тульского государственного университета, к.э.н., доцент



Смирнова С.Н.

(подпись)

Д.э.н., профессор РГСУ



Солодуха П.В.

(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор



И.Г. Маляр

(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1 Цель и задачи дисциплины .....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования- программы бакалавриата .....	4
1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций. ....	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	6
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	6
2.2. Учебно-тематический план дисциплины .....	7
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	8
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	10
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) .....	10
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	16
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю) .....	16
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	16
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	17
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	19
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	21
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины .....	21
5.1.1. Основная литература.....	21
5.1.2. Дополнительная литература .....	21
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	21
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) .....	22
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля).....	23
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	25
5.6 Образовательные технологии.....	25
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ .....	26

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1 Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических знаний о закономерностях функционирования экономики с последующим применением в профессиональной сфере и практических навыков (формирование) в сфере финансов и экономики.

Задачи дисциплины (модуля):

1. Развить способность использовать основы экономических знаний в различных сферах деятельности;
2. Сформировать способность собрать и проанализировать исходные данные, необходимые для расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов
3. Развить способность на основе типовых методик и действующей нормативно-правовой базы рассчитать экономические и социально-экономические показатели, характеризующие деятельность хозяйствующих субъектов.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования- программы бакалавриата

Дисциплина «Экономика» реализуется в обязательной части основной образовательной программы по направлению подготовки «49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» очной и заочной формам обучения.

Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной: «Материально-техническое обеспечение АФК» «Основы менеджмента и маркетинга в АФК».

### 1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций.

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих универсальных компетенций: УК-9 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программой бакалавриата по направлению подготовки «49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Экономическая культура, в том числе финансовая грамотность	УК-9	Способен принимать обоснованные экономические решения в	УК-9.1. Знает: технологии планирования и современные формы организации	Знать: технологии планирования и современные формы организации воспитательной,

		<p>различных областях жизнедеятельности</p>	<p>воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья; методы оценки качества и результативности работы инструкторов-методистов по адаптивной физической культуре;</p>	<p>рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья; методы оценки качества и результативности работы инструкторов-методистов по адаптивной физической культуре; порядок составления и ведения документации по воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работе с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>Уметь: планировать содержание учебных планов, программ спортивной подготовки на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта; систематизировать методические и информационные материалы по обеспечению реабилитационной (восстановительной) деятельности с использованием средств физической культуры, спортивной подготовки</p>
--	--	---	--	---

				инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья; проводить корректировку методик сопровождения реабилитационной (восстановительной) деятельности с использованием средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья Владеть: опытом ведения статистического учета деятельности организации спортивной подготовки и организаций, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта
--	--	--	--	---

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой во 1 семестре очной формы и на 1 курсе 3-4 сессиях, составляет 2 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен зачет с оценкой.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>36</b>	<b>36</b>			
Учебные занятия лекционного типа	16	16			
Практические занятия	4	4			



Лабораторные занятия	-	-			
<i>Иная контактная работа</i>	16	16			
Иная контактная работа. Практическая подготовка	16	16			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	27	27			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	9	9			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	72	72			

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 1		
		Сессия 3-4	Сессия 3-4	
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	16	8	8	
Учебные занятия лекционного типа	6	4	2	
Практические занятия	2		2	
Лабораторные занятия				
<i>Иная контактная работа</i>	8	4	4	
Иная контактная работа. Практическая подготовка	8	4	4	
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	52	28	24	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	4	0	4	
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	72	36	72	

### 2.2. Учебно-тематический план дисциплины

Очной формы обучения Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов							
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками					
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/ практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа	
							Всего	Практическая подготовка
Раздел 1. Общие вопросы экономики	36	18	18	8	2	0	8	0

<i>Очной формы обучения</i> Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов							
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками					
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа	
						Всего	Практическая подготовка	
Раздел 2. Общая характеристика рыночной экономики	27	9	18	8	2	0	8	0
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>							
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Диф.зачет</b>							

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов							
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками					
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа	
						Всего	Практическая подготовка	
Раздел 1. Общие вопросы экономики	36	28	8	4	0	0	4	0
Раздел 2. Общая характеристика рыночной экономики	32	24	8	2	2	0	4	0
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>							<b>0</b>
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>52</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов							
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками					Иная контактная работа
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Всего	
Форма промежуточной аттестации	Диф.зачет							

## РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

#### *Очной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Раздел 1. Общие вопросы экономики	18	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	расчетное практическое задание	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 2. Общая характеристика рыночной экономики	9	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	расчетное практическое задание	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>27</b>	<b>11</b>		<b>12</b>		<b>4</b>	

#### *Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Раздел 1. Общие вопросы экономики	28	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	13	расчетное практическое задание	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 2. Общая характеристика рыночной экономики	24	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	11	расчетное практическое задание	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>52</b>	<b>24</b>		<b>24</b>		<b>4</b>	

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)

## РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РЫНОЧНОЙ ЭКОНОМИКИ

### Тема 1.1: *Введение в экономику. Предмет и метод экономики*

**Цель:** провести анализ предпосылок и исходных признаков экономики.

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Исходные признаки экономики. Потребности и ресурсы. Экономические агенты (рыночные и нерыночные). Закон возвышающихся потребностей. Ограниченность благ и проблема выбора оптимального решения. Предмет экономической теории. Экономические блага и их классификации, полные и частичные взаимодополняемость и взаимозамещение благ.

Метод экономической теории. Характеристика методологии, позитивный и нормативный подходы; общие и специальные методы анализа экономической действительности. Теории, концепции и модели, допущения. Практика - критерий истины. Роль экономического прогнозирования в развитии общества.

Функции экономической теории: познавательная, методологическая, мировоззренческая, критическая, прогностическая, практическая. Формирование современного экономического мышления. Развитие предпринимательской инициативы, компетенции и профессионализма.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Производственные возможности общества и экономический выбор.
2. Особенности современного этапа развития экономической мысли в России.
3. Общая методология. Методы и уровни анализа.
4. Экономика и экономическая политика.
5. Формирование и эволюция основных направлений экономической теории.
6. Экономические субъекты. Интересы и целевые установки экономических агентов.
7. Принцип альтернативности и производственные возможности.
8. Модель «круговых потоков».

### Тема 1.2: *Собственность и система хозяйствования.*

**Цель:** Выявить сущность, содержания, форм и видов собственности, рассмотрение собственности с экономической и юридической точек зрения.

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Собственность как экономическая категория. Собственность как экономическое отношение и ее составные элементы: присвоение, способ соединения работника со средствами производства, организационно-экономический механизм реализации. Собственность и хозяйствование: структура прав, передача прав, согласование обязанностей. Место собственности в системе общественных отношений. Экономическое и юридическое содержание собственности на условия производства и его результаты.

Юридическая и экономическая категория собственности, структура собственности, права собственности, континентальная традиция прав собственности; англо-саксонская традиция прав собственности, теория "пучка прав собственности", классификация прав собственности А. Оноре; персонификация прав собственности и экономический статус субъекта хозяйствования, экономическая власть и экономическая зависимость; Структура прав и передача прав, согласование обязанностей. Источники экономической власти, трансакционные издержки, формы трансакционных издержек.

Формы собственности. Признаки классификации форм собственности, характеристика основных форм собственности. Противоречия разных форм собственности.

Многообразие форм собственности как предпосылка и условие функционирования рыночной экономики.

Сущность и содержание хозяйствования. Понятие хозяйствования. Экономическое и неэкономическое хозяйство. Основные категории хозяйствования. Институциональные факторы высокоэффективной хозяйственной деятельности.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Система социальной защиты в условиях трансформации собственности в России;
2. Проблема редкости ресурсов в индустриальном и постиндустриальном обществе.
3. Юридическая и экономическая категория собственности.
4. Основные черты экономического содержания собственности.
5. Теория прав собственности. Трансакционные издержки.
6. Экономическая власть и экономическая зависимость.
7. Классификация и основные черты разных форм собственности.
8. Преобразование собственности: критерии эффективности пути и формы.
9. Особенности преобразования собственности в российской экономике.
10. Система социальной защиты в условиях трансформации собственности в России;

**Тема 1.3: Экономические системы и их классификация.**

**Цель:** выявить сущность, содержания видов экономических систем.

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Понятие экономической системы. Типологизация экономических систем. Марксистский и неоклассический подход. Формационный и цивилизационный подходы к классификации экономических систем, их сравнительные достоинства и недостатки. Постиндустриальное (информационное) общество, его перспективы, эндогенные и экзогенные корни. Понятия, критерии, типы и принципы классификации экономических систем.

Общая характеристика различных форм хозяйствования (традиционная экономика, рыночная экономика (или товарное хозяйство), плановая экономика (или плановое хозяйство), командно-административная система (командное хозяйство), смешанная экономика, переходная экономика, информационная экономика. Формы рыночной экономики, основанные на разных формах собственности на средства производства.

Современные модели и механизмы регулирования социально-экономических систем. Смешанная экономика как современная форма рыночной экономики. Смешанная экономика и «чистая экономика». Смешанная экономика, цивилизация и формация. Смешанная экономика и переходная экономика. Модели смешанной экономики.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Проблема редкости ресурсов в индустриальном и постиндустриальном обществе. Экономическая система: содержание, структура и критерии классификации.
2. Формационный подход к анализу экономических систем.
3. Цивилизационный подход к исследованию современного общества.
4. Современные экономические системы.
5. Параметры смешанной экономики и ее модели.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1**

**Форма практического задания:** расчетное практическое задание

**Примерные расчетно-практические задания к разделу 1:**

**Задача № 1.1. Расчёт цены выбора**

Петров хочет купить мебельный гарнитур. Он должен затратить на поиски дешевого и качественного варианта 7 рабочих дней, для чего намерен взять отпуск без сохранения заработка. Если он не сделает этого, то купит гарнитур на 20% дороже. В день Петров зарабатывает 1000 руб.

Какова должна быть цена гарнитура для того, чтобы рационально мыслящему Петрову было все равно – искать дешевый вариант или нет?

**Задача № 1.2. Выбор более дешёвого способа передвижения**

Самолетом из Москвы во Владивосток можно добраться за 8 ч, но с учетом сопутствующих затрат времени можно считать, что сутки для работы или отдыха теряются. Поездка в поезде займет 9 дней. Авиабилет стоит 900 р., а железнодорожный билет 500 р.

а) Какой способ передвижения дешевле для человека, зарабатывающего 50 р. каждый рабочий день с понедельника по пятницу.

б) Если 4 из 9 дней пути на поезде приходится на выходные, то сколько должен зарабатывать в будний день наш путешественник, чтобы ему было все равно с чисто экономической позиции - лететь в выходной день или ехать поездом?

**Задача № 1.3. Расчёт максимального числа дней ремонта**

Иванов хочет отремонтировать квартиру. Он может нанять мастеров и заплатить им 15 тыс. р., а может все сделать сам, тогда ремонт будет стоить ему только 5 тыс. р. (цена материалов). Но придется взять отпуск без сохранения заработка. В день он зарабатывает 500 р. Какое максимальное число дней может потратить на ремонт Иванов, чтобы не нести убытки.

**Задача № 1.4. Построение КПВ**

На одном поле фермер может произвести 500 т картофеля или 100 т пшеницы, а на другом альтернативная стоимость выращивания 2 т пшеницы равна 5 т картофеля при максимальном производстве картофеля, равном 1000 т. Построить кривую производственных возможностей фермера.

**Задача № 1.5. Расчёт альтернативных издержек**

Средневековый кузнец специализируется на копьях и плугах. Могут ли его альтернативные производственные возможности описываться следующими данными?

<b>Копья, шт</b>	36	30	24	18	12	6	0
<b>Плуги, шт</b>	0	2	5	9	12	15	17

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1.: форма рубежного контроля – компьютерное тестирование**

**РАЗДЕЛ 2 РЫНОЧНЫЙ МЕХАНИЗМ. ГОСУДАРСТВЕННОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ЭКОНОМИКИ**

**Тема 2.1 Общая характеристика рыночной экономики. Государственное регулирование экономики**

**Цель:** проанализировать условия формирования рыночной системы хозяйства, оценка преимуществ и недостатков рыночной системы.

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Понятие рынка, условия формирования и развития рыночной экономики. Возникновение, сущность и структура рынка. Общественное разделение труда и возникновение обмена. Различные виды экономического обмена. Натуральное хозяйство, простое и развитое товарное производство. Редкость благ и координация в рыночной экономической системе. А. Смит о «невидимой руке» рыночного хозяйства. Теорема А. Смита. Структуризация рынка по

объектам, субъектам, географическому положению, уровню насыщения, степени зрелости и ограниченности конкуренции, соответствию действующему законодательству, отраслям, характеру продаж. Конкуренция и ее виды. Конкурентные и неконкурентные рынки. Субъектная структура рыночного хозяйства: домохозяйства, фирмы и государство. Функции рыночного механизма. Рынок и государство.

Виды экономического обмена. Определение рыночной экономики. Функции рынка, структура рынка, товар и его свойства, стоимость, ценность, полезность товара, двойственный характер труда воплощенный в товаре: конкретный и абстрактный труд, услуга как товар, закон стоимости, его содержание и функции в рыночной экономике, инфраструктура рынка, преимущества рынка, «провалы» рынка, функции государства в рыночной экономике, направления деятельности государства, прямое и косвенное регулирование, типы экономической политики, причины неэффективности государства.

### ***Вопросы для самоподготовки:***

1. Рынок: сущность, условия возникновения и развития.
2. Товар и его свойства. Услуга как товар.
3. Стоимость, ценность, полезность товара.
4. Основные функции рынка и его структура.
5. Преимущества и недостатки рыночного регулирования.
6. Функции и направления деятельности государства.
7. Экономическая политика государства: инструменты, виды, причины неэффективности.

## **Тема 2.2 Рыночное равновесие. Общественная выгода от конкурентного равновесия**

**Цель:** выяснить природу и форму обменных операций

### **Перечень изучаемых элементов содержания:**

Рыночный спрос факторы, влияющие на рыночный спрос. Функция спроса и объем спроса. Кривая спроса. Закон спроса. Индивидуальный и рыночный спрос. Рыночный спрос и индивидуальный спрос, взаимодополняемые и взаимозаменяемые товары, закон спроса, парадоксы спроса, эффект Гиффена, эффект Веблена, «асимметричность информации», инфляционные ожидания, функциональный и нефункциональный спрос, классификация потребительского спроса по Х. Лейбенштайну.

Рыночное предложение. Факторы, влияющие на рыночное предложение. Функция предложения и объем предложения. Кривая предложения. Закон предложения. Функции предложения.

Взаимодействие спроса и предложения. Равновесие, рынок, равновесная цена. Механизм установления равновесия, равновесная цена, равновесный объем, свойства рыночного равновесия. Множественность рыночного равновесия, частичное рыночное равновесие, области экономической активности, модель паутины, устойчивость равновесия по А.Маршаллу и Л.Вальрасу. Равновесная цена и ее функции. Рыночная динамика. Виды рыночного равновесия и государственное воздействие на механизм рыночного ценообразования. Работа рыночного механизма и динамическая эффективность рынка.

Излишки потребителя и производителя. Благополучие потребителей, измерение потребительского излишка. Определение излишка производителя, определение излишка производителя с помощью кривой предложения. Общественное благополучие и экономическая эффективность. Оценка рыночного равновесия с точки зрения общественной выгоды, влияние налогообложения и дотаций.

Рынок покупателя, рынок продавца, изменение равновесия, дефицит и излишек, государственное регулирование ценообразования, контроль за ценами, «цена пола», «цена потолка», налоги и дотации, фиксированные цены, цена «черного рынка», объемы «контрабанды», спекулянты и устойчивость равновесия.



### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Понятие спроса и его функция. Закон спроса.
2. Кривая спроса и ее особенности.
3. Предложение и его функция. Закон предложения.
4. Факторы изменения предложения. Цена предложения.
5. Взаимодействие спроса и предложения. Рыночное равновесие.
6. Механизм установления равновесия. Рыночная динамика.
7. Свойства рыночного равновесия.
8. Государственное регулирование ценообразования.
9. Потребительский излишек.
10. Излишек производителей.
11. Благополучие потребителя и рыночная эффективность.
12. Налоги, дотации и общественные излишки.
13. Спекулянты и устойчивость рыночного равновесия;
14. Влияние эластичности спроса по цене на тип конкуренции.

### **Тема 2.3: Эластичность спроса и предложения**

**Цель:** изучить методы расчета чувствительности и практического ее применения в экономике.

#### **Перечень изучаемых элементов содержания:**

Понятие эластичности, ее свойства и виды, способы ее определения: приростной и темповый методы, метод сравнительной статики, показатели эластичности.

Эластичность спроса по цене и ее детерминанты, Эластичность спрос по доходу, точечная эластичность, дуговая эластичность, перекрестная эластичность, абсолютно неэластичные спрос и предложение, абсолютно эластичные спрос и предложение, единичная эластичность предложения и факторы, влияющие на эластичность предложения, фактор времени, эластичность спроса по цене и общая выручка.

Практическое применение фактора эластичного спроса и предложения в бизнесе и экономической политике. Эластичность и налогообложение. Прогнозирование оптимального объема выпуска. Экономический анализ прямых государственных мер. Оценка по показателю выручки. Графический анализ последствий изменение в ценообразовании.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Ценовая эластичность и распределение налогового бремени Понятие эластичности, ее свойства и виды.
2. Эластичность спроса по цене и ее детерминанты. Перекрестная эластичность.
3. Эластичность спроса по цене и совокупная выручка.
4. Эластичность спроса относительно дохода.
5. Эластичность предложения.
6. Практическое применение эластичности в микроанализе.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма практического задания:** расчетное практическое задание

### **Примерные расчетно-практические задания к разделу 2:**

**Задача № 2.1.** На рынке товара X функция спроса задана как  $Q_d = 360 - 30P$ , а функция предложения задана как  $Q_s = 20P - 40$ . Ответьте на несколько вопросов про рынок товара X. Чему равна равновесная цена?. Чему равен равновесный объем продаж? Чему равен излишек производителя (PS) в точке равновесия?

**Задача № 2.2.** На рынке некоторого товара функция спроса задана как  $Q_d = 300 - 3P$ , а функция предложения задана как  $Q_s = 2P - 50$ , где P – цена товара,  $Q_d$  - величина спроса на него, а  $Q_s$  - величина предложения. Рассчитайте равновесную цену, которая установится на этом рынке.

**Задача № 2.3.** В продолжение предыдущего вопроса. На рынке некоторого товара функция спроса задана как  $Q_d = 300 - 3P$ , а функция предложения задана как  $Q_s = 2P - 50$ , где  $P$  – цена товара,  $Q_d$  - величина спроса на него, а  $Q_s$  - величина предложения. Рассчитайте величину излишка производителя на этом рынке в ситуации.

**Задача № 2.4.** Когда говядина стоила 200 руб./кг. величина спроса на курятину составляла 1000 кг. в неделю. После того, как цена говядины выросла до 400 руб./кг. (при прочих равных условиях), величина спроса на курятину составила 3000 кг. в неделю. Рассчитайте величину перекрестной эластичности спроса на курятину по цене говядины по формуле ДУГОВОЙ эластичности.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.**

*Оформление работ, выполняемых в рамках самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Методическими указаниями по оформлению письменных работ, обучающихся в рамках самостоятельной работы, утвержденными Учебно-методическим советом РГСУ, Протокол № 2 от 25 июня 2015 года.*

Конкретные практические задания и задания для рубежного контроля определяются в учебно-методических материалах по работе обучающихся в электронной информационно-образовательной среде РГСУ с применением технологий электронного обучения по данной дисциплине (модулю), утверждаемых ежегодно факультетом.

## **РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине**

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине является **зачет с оценкой**, который проводится в **устной** форме.

### **4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

<b>Код компетенции</b>	<b>Содержание компетенции (части компетенции)</b>	<b>Результаты обучения</b>	<b>Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы</b>
УК-9	Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности	<i>Знать: технологии планирования и современные формы организации воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья; методы оценки качества и результативности работы инструкторов-методистов по адаптивной физической культуре; порядок составления и ведения документации по воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работе с инвалидами,</i>	Этап формирования знаний

		<i>лицами с ограниченными возможностями здоровья</i>	
		<i>Уметь: планировать содержание учебных планов, программ спортивной подготовки на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта; систематизировать методические и информационные материалы по обеспечению реабилитационной (восстановительной) деятельности с использованием средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья; проводить корректировку методик сопровождения реабилитационной (восстановительной) деятельности с использованием средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья</i>	Этап формирования умений
		<i>Владеть: опытом ведения статистического учета деятельности организации спортивной подготовки и организаций, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта</i>	Этап формирования навыков и получения опыта

#### 4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

<b>Код компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенций</b>	<b>Показатель оценивания компетенции</b>	<b>Критерии и шкалы оценивания</b>
<b>УК- 9</b>	Этап формирования знаний.	Теоретический блок вопросов.  Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал	1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: ( 9-10] баллов; 2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по

			<p>существо излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: [8-9) баллов; 3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов; 4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: [0-6] баллов.</p>
<b>УК- 9</b>	Этап формирования умений	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: ( 9-10) баллов; 2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: [8-9) баллов; 3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов; 4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и</p>
<b>УК- 9</b>	Этап формирования навыков и получения опыта.	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении</p>	<p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов; 4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и</p>

		практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.	заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6] баллов.
--	--	---	---

**4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

**Теоретический блок вопросов:**

1. Предмет экономической теории. Формирование основных направлений экономической теории и их эволюция.
2. Методология и основные методы экономической теории.
3. Потребности, ресурсы, выбор. Экономические интересы и потребности. Закон повышения потребностей.
4. Специфика микроэкономического анализа в экономической теории. Субъекты рыночных отношений и их взаимодействие.
5. Принцип альтернативности и производственные возможности.
6. Экономическое содержание категории собственность.
7. Теория прав собственности.
8. Правовые предпосылки рыночного хозяйства и трансакционные издержки.
9. Формы собственности и их характеристика.
10. Экономическая система: содержание, структура и критерии классификации.
11. Характеристика основных классификаций экономических систем.
12. Условия формирования и функционирования свободного рынка. «Провалы рынка».
13. Роль государства в рыночной экономике.
14. Рыночный спрос. Факторы, на него влияющие. Кривая спроса.
15. Рыночное предложение. Факторы, на него влияющие. Кривые предложения.
16. Взаимодействие спроса и предложения. Рыночное равновесие и его динамика.
17. Государственное регулирование ценообразования в условиях рыночной экономики его последствия.
18. Ценовая эластичность спроса и ее практическое назначение. Перекрестная эластичность. Эластичность спроса относительно дохода.
19. Ценовая эластичность предложения и фактор времени.
20. Излишек потребителя и производителя. Общественная выгода от рыночного равновесия.
21. Полезность и ее функция. Сущность количественного и порядкового подхода к анализу полезности.
22. Государственное регулирование экономики
23. Достоинства и недостатки рыночного регулирования.
24. Основные направления государственной политики.
25. Провалы рынка.

**Аналитическое задание:**

1. Петров хочет купить мебельный гарнитур. Он должен затратить на поиски дешевого и качественного варианта 7 рабочих дней, для чего намерен взять отпуск без сохранения

заработка. Если он не сделает этого, то купит гарнитур на 20% дороже. В день Петров зарабатывает 1000 руб.

2. Какова должна быть цена гарнитура для того, чтобы рационально мыслящему Петрову было все равно – искать дешевый вариант или нет?
3. Самолетом из Москвы во Владивосток можно добраться за 8 ч, но с учетом сопутствующих затрат времени можно считать, что сутки для работы или отдыха теряются. Поездка в поезде займет 9 дней. Авиабилет стоит 900 р., а железнодорожный билет 500 р.
4. а) Какой способ передвижения дешевле для человека, зарабатывающего 50 р. каждый рабочий день с понедельника по пятницу.
5. б) Если 4 из 9 дней пути на поезде приходится на выходные, то сколько должен зарабатывать в будний день наш путешественник, чтобы ему было все равно с чисто экономической позиции - лететь в выходной день или ехать поездом?
6. Иванов хочет отремонтировать квартиру. Он может нанять мастеров и заплатить им 15 тыс. р., а может все сделать сам, тогда ремонт будет стоить ему только 5 тыс. р. (цена материалов). Но придется взять отпуск без сохранения заработка. В день он зарабатывает 500 р. Какое максимальное число дней может потратить на ремонт Иванов, чтобы не нести убытки.
7. На одном поле фермер может произвести 500 т картофеля или 100 т пшеницы, а на другом альтернативная стоимость выращивания 2 т пшеницы равна 5 т картофеля при максимальном производстве картофеля, равном 1000 т. Построить кривую производственных возможностей фермера.
8. Средневековый кузнец специализируется на копьях и плугах. Могут ли его альтернативные производственные возможности описываться следующими данными?

<b>Копья, шт</b>	36	30	24	18	12	6	0
<b>Плуги, шт</b>	0	2	5	9	12	15	17

9. На рынке товара X функция спроса задана как  $Q_d = 360 - 30P$ , а функция предложения задана как  $Q_s = 20P - 40$ . Ответьте на несколько вопросов про рынок товара X. Чему равна равновесная цена?. Чему равен равновесный объем продаж? Чему равен излишек производителя (PS) в точке равновесия?
10. На рынке некоторого товара функция спроса задана как  $Q_d = 300 - 3P$ , а функция предложения задана как  $Q_s = 2P - 50$ , где P – цена товара,  $Q_d$  - величина спроса на него, а  $Q_s$  - величина предложения. Рассчитайте равновесную цену, которая установится на этом рынке.
11. В продолжение предыдущего вопроса. На рынке некоторого товара функция спроса задана как  $Q_d = 300 - 3P$ , а функция предложения задана как  $Q_s = 2P - 50$ , где P – цена товара,  $Q_d$  - величина спроса на него, а  $Q_s$  - величина предложения. Рассчитайте величину излишка производителя на этом рынке в ситуации.
12. Когда говядина стоила 200 руб./кг. величина спроса на курятину составляла 1000 кг. в неделю. После того, как цена говядины выросла до 400 руб./кг. (при прочих равных условиях), величина спроса на курятину составила 3000 кг. в неделю. Рассчитайте величину перекрестной эластичности спроса на курятину по цене говядины по формуле дуговой эластичности.

#### **4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ бакалавриата в Российском государственном социальном университете и Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по дисциплине выставляется по пятибалльной системе для дифференцированного зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

### **РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины**

##### **5.1.1. Основная литература**

1. Гребенников, П. И. Экономика: учебник для вузов / П. И. Гребенников, Л. С. Тарасевич. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 310 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08979-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488548>

##### **5.1.2. Дополнительная литература**

1. Коршунов, В. В. Экономическая теория (для не-экономистов): учебник для вузов / В. В. Коршунов. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 237 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11331-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488938>
2. Шимко, П. Д. Экономика: учебник и практикум для вузов / П. Д. Шимко. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 436 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06769-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488851>

#### **5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

<b>№№</b>	<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений,	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>

		публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины «Экономика» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программой дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;



- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету с оценкой. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)».

## **5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)**

### **5.4.1. Средства информационных технологий**

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа в Интернет;
3. Проектор.

### **5.4.2. Программное обеспечение**

1. Операционная система: Astra Linux SE или Windows 7
2. Пакет офисных программ: LibreOffice или Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. SKY DNS
7. TrueConf (client)

### **5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных**

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a>
5.	База данных международного индекса научного цитирования "Scopus"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	<a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a>
6.	Международный индекс научного цитирования "Web of Science"	Поисковая интернет-платформа, объединяющая реферативные базы данных публикаций в научных журналах и патентов, в том числе базы, учитывающие взаимное цитирование публикаций. Web of Science охватывает материалы по естественным, техническим, общественным, гуманитарным наукам и искусству.	<a href="http://webofknowledge.com">http://webofknowledge.com</a>
7.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

## **5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Для изучения дисциплины «Экономика» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки «49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» используются:

**Учебная аудитория для занятий лекционного типа** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), а также (при наличии) демонстрационными печатными пособиями.

**Учебная аудитория для занятий семинарского типа:** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), а также демонстрационными печатными пособиями.

**Помещения для самостоятельной работы обучающихся:** оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

## **5.6 Образовательные технологии**

При реализации дисциплины «Экономика» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины «Экономика» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, кейс-стадии) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении дисциплины «Экономика» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины «Экономика» предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

В рамках дисциплины «Экономика» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с направленностью реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением Ученого совета факультета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942.	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК № 10 от «01» июня 2022 года	01.09.2022
3.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от «____» _____ 20____ года	____.____.____
4.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от «____» _____ 20____ года	____.____.____



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета физической культуры

\_\_\_\_\_  
/ А.С. Махов/  
«01» июня 2022 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ИНФОРМАТИКА И ОСНОВЫ ИНФОРМАЦИОННО-  
КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Направление подготовки  
*«49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)»*

Направленность (профиль)  
*«Физическая реабилитация и рекреация»*

**ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**  
*Очная, очно-заочная, заочная*

2022

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Информатика и основы информационно-коммуникационных технологий» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата)*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, а также с учетом профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 03.007 «*Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере*»;
- 05.002 «*Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*»;
- 05.004 «*Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*».

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана рабочей группой в составе:  
Романовой Е. Ю., к. пед. н., доцентом факультета информационных технологий.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы  
кандидат педагогических наук, доцент



Н.В. Карпова

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры  
Протокол № 10 от «01» июня 2022 года

Декан факультета  
Д.п.н., доцент

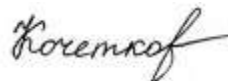


А.С. Махов

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) рекомендована к утверждению  
представителями организаций-работодателей

д.т.н., ведущий научный сотрудник  
ФГБУН Институт проблем управления  
им. В.А.Трапезникова Российской  
академии наук



С.А. Кочетков

д.т.н., главный научный сотрудник,  
профессор  
ФГБУН Институт проблем управления  
им. В.А.Трапезникова Российской  
академии наук



С.А. Краснова

Рабочая программа учебной дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

Заведующий кафедрой информатики и  
прикладной математики РГСУ  
к.п.н., доцент



С.В. Пивнева

(подпись)

ФГБУН Институт проблем управления  
им. В.А.Трапезникова Российской  
академии наук



Е.А. Гребенюк

Согласовано  
Научная библиотека, директор



И.Г. Маляр

(подпись)

## СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ:

- 1. Общие положения** ..... Error! Bookmark not defined.
  - 1.1. Цель и задачи дисциплины (модуля). ..... **Error! Bookmark not defined.**
  - 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы. .... **Error! Bookmark not defined.**
  - 1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы бакалавриата, соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций. .... **Error! Bookmark not defined.**
- 2. Объем дисциплины (модуля), включая контактную работы обучающегося с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося**..... Error! Bookmark not defined.
- 3. Содержание дисциплины (модуля)** ..... Error! Bookmark not defined.
  - 3.1. Учебно-тематический план по очной форме обучения..... **Error! Bookmark not defined.**
  - 3.2. Учебно-тематический план по заочной форме обучения . **Error! Bookmark not defined.**
- 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)** ..... Error! Bookmark not defined.
  - 4.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) ..... **Error! Bookmark not defined.**
    - по очной форме обучения ..... **Error! Bookmark not defined.**
    - по заочной форме обучения ..... **Error! Bookmark not defined.**
  - 4.2. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) ..... **Error! Bookmark not defined.**
- 5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)** ..... Error! Bookmark not defined.
  - 5.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю). .... **Error! Bookmark not defined.**
  - 5.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы ..... **Error! Bookmark not defined.**
  - 5.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания ..... **Error! Bookmark not defined.**
  - 5.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы ..... **Error! Bookmark not defined.**
  - 5.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций ..... **Error! Bookmark not defined.**
- 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля)** ..... Error! Bookmark not defined.
  - 6.1. Основная литература ..... **Error! Bookmark not defined.**
  - 6.2. Дополнительная литература ..... **Error! Bookmark not defined.**
- 7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины (модуля)** ..... Error! Bookmark not defined.
  - 7.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы ..... **Error! Bookmark not defined.**
- 8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)** .... **Error! Bookmark not defined.**
- 9. Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)** ..... Error! Bookmark not defined.
  - 9.1. Информационные технологии ..... **Error! Bookmark not defined.**
  - 9.2. Программное обеспечение ..... **Error! Bookmark not defined.**

<u>9.3. Информационные справочные системы</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>10. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)</u> .....	Error! Bookmark not defined.
<u>11. Образовательные технологии</u> .....	Error! Bookmark not defined.
<u>Лист регистрации изменений</u> .....	Error! Bookmark not defined.



## 1. Общие положения

### 1.1. Цель и задачи дисциплины (модуля).

Целью дисциплины (модуля) «Информатика и основы информационно-коммуникационных технологий» заключается в систематизации и углублении знаний студентов о теории информации, возможностях информационных технологий, глобальных компьютерных сетей, программных средствах для обработки и управлением информацией, формировании практических навыков работы с информацией с использованием современного программного обеспечения с последующим применением в профессиональной сфере в условиях перехода к цифровой экономике.

#### Задачи изучения дисциплины(модуля):

- развитие аналитических, логических и абстрактных форм мышления, необходимых в сфере информатики и информационных технологий;
- овладение навыками применения компьютерных технологий создания и обработки текстовых документов профессионального качества,
- формирование умений и получение навыков работы с табличным процессором,
- овладение навыками создания компьютерных презентаций,
- усвоение студентами знаний о современных методах, способах и средствах получения, хранения, переработки информации различных объемов и типов, в том числе в глобальных компьютерных сетях
- приобретение практических навыков применения современных информационных технологий в профессиональной деятельности

### 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина(модуль) «Информатика и основы информационно-коммуникационных технологий» (модуль) реализуется в **базовой** части основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки «49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» очной и заочной формам обучения.

Изучение дисциплины (модуля) «Информатика и основы информационно-коммуникационных технологий» является базовым для компьютерной обработки материала последующих учебных дисциплин.

### 1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы бакалавриата, соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций.

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих **универсальных и общепрофессиональных** компетенций: УК-1; УК-4; ОПК-16 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой по направлению подготовки «49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» очной и заочной формам обучения.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора	Результаты обучения
-----------------------	-----------------	--------------------------	-------------------------------	---------------------

			<b>достижения компетенции</b>
Системное и критическое мышление	УК-1.	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	<p>УК-1.1. Знает: - понятие и классификации систем; - структуру и закономерности функционирования систем; - особенности системного подхода в научном познании; - понятие о системе здравоохранения, социальной защиты и физической культуры, их целях, задачах и общих принципах; - основные технологии поиска и сбора информации; - форматы представления информации в компьютере; - правила использования ИКТ и средств связи; - информационно-поисковые системы и базы данных; - технологию осуществления поиска информации; - технологию систематизации полученной информации; - способы статистической обработки</p> <p>Знать: - понятие и классификации систем; - структуру и закономерности функционирования систем; - особенности системного подхода в научном познании; - понятие о системе здравоохранения, социальной защиты и физической культуры, их целях, задачах и общих принципах; - основные технологии поиска и сбора информации; - форматы представления информации в компьютере; - правила использования ИКТ и средств связи; - информационно-поисковые системы и базы данных; - технологию осуществления поиска информации; - технологию систематизации полученной информации; - способы статистической обработки данных,</p>

			<p>данных, особенности статистической обработки данных инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, представленных в различных измерительных шкалах и анализ полученных результатов; - основы работы с текстовыми, графическими редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами;</p> <p>особенности статистической обработки данных инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, представленных в различных измерительных шкалах и анализ полученных результатов; - основы работы с текстовыми, графическими редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами; - виды и формы работы с педагогической, медицинской, социально-психологической и научной литературой; - требования к оформлению библиографии (списка литературы)</p>
			<p>УК-1.2. Умеет: - работать с информацией, представленной в различной форме; - обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения; - синтезировать информацию, представленную в различных</p> <p>Уметь: - работать с информацией, представленной в различной форме; - обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения; - синтезировать информацию, представленную</p>

			<p>источниках; - использовать контент электронной информационно-образовательной среды; - анализировать информационные ресурсы; - отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок; - обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода;</p>	<p>в различных источниках; - использовать контент электронной информационно-образовательной среды; - анализировать информационные ресурсы; - отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок; - обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода;</p>
			<p>УК-1.3. Имеет опыт: - работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета; - использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование); - критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам</p>	<p>Владеть опытом: - работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета; - использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование); - критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития</p>

Коммуникация	УК-4	Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	<p>развития адаптивной</p> <p>УК-4.1. Владеет системой норм русского литературного языка, родного языка и нормами иностранного языка</p> <p>УК-4.2. Выбирает на государственном и иностранном языках коммуникативно приемлемые стиль делового общения, вербальные и невербальные средства взаимодействия с партнерами.</p> <p>УК-4.3. Использует информационно-коммуникационные технологии при поиске необходимой информации в процессе решения стандартных</p>	<p>адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности, в том числе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>Знать: основные правила коммуникации в устной и письменной форме</p> <p>Уметь: осуществлять эффективную коммуникацию в мультикультурной профессиональной среде на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах) на основе применения понятийного аппарата по профилю деятельности)</p> <p>Владеть: навыками эффективной коммуникации в мультикультурно</p>
--------------	------	---	---	---

<p>Информационно-коммуникационные технологии для профессиональной деятельности</p>	<p>ОПК-16</p>	<p>Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности</p>	<p>коммуникативных задач на государственном и иностранном языке. ОПК-16.1. Знает: форматы представления информации в компьютере; - правила использования ИКТ и средств связи; - информационно-поисковые системы и базы данных; - технологию осуществления поиска информации; - технологию систематизации полученной информации; - способы статистической обработки данных, особенности статистической обработки данных инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, представленных в различных измерительных шкалах и анализ полученных результатов; - основы работы с текстовыми, графическими редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и</p>	<p>й профессиональной среде Знать: форматы представления информации в компьютере; - правила использования ИКТ и средств связи; - информационно-поисковые системы и базы данных; - технологию осуществления поиска информации; - технологию систематизации полученной информации; - способы статистической обработки данных, особенности статистической обработки данных инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, представленных в различных измерительных шкалах и анализ полученных результатов; - основы работы с текстовыми, графическими редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и</p>
--	---------------	--	--	---

		<p>браузерами; - виды и формы работы с педагогической, медицинской, социально-психологической и научной литературой; - требования к оформлению библиографии (списка литературы)</p> <p>)</p> <p>ОПК-16.2. Умеет:</p> <p>- обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения; - синтезировать информацию, представленную в различных источниках; - использовать контент электронной информационно-образовательной среды; - анализировать информационные ресурсы; - отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок; - обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода;</p> <p>ОПК-16.3. Имеет опыт: планирования и</p>	<p>браузерами; - виды и формы работы с педагогической, медицинской, социально-психологической и научной литературой; - требования к оформлению библиографии (списка литературы)</p> <p>Уметь: - обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения; - синтезировать информацию, представленную в различных источниках; - использовать контент электронной информационно-образовательной среды; - анализировать информационные ресурсы; - отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок; - обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода;</p> <p>Владеть: опытом планирования и проведения</p>
--	--	--	---

		проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, комплексной реабилитации и абилитации.	научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, комплексной реабилитации и абилитации.
--	--	---	---

**2. Объем дисциплины (модуля), включая контактную работы обучающегося с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы.

Очная форма обучения:

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	36	36			
Учебные занятия лекционного типа	20	20			
Практические занятия	0	0			
Лабораторные занятия	20	20			
Иная контактная работа	32	32			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	63	63			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>	<b>9</b>			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	<b>144</b>			

Заочная форма обучения:

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 1		
		Сессия 3	Сессия 4	
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	32	16	16	



Учебные занятия лекционного типа	8	4	4		
Практические занятия	0	0	0		
Лабораторные занятия	8	4	4		
Иная контактная работа	16	8	8		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>108</b>	<b>56</b>	<b>52</b>		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		

## 2.2. Учебно-тематический план дисциплины

*Очной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
<b>Семестр 1</b>							
Раздел 1.	34	18	16	4	0	4	8
Раздел 2.	34	14	20	6	0	6	8
Раздел 3.	34	18	16	4	0	4	8
Раздел 4.	33	13	20	6	0	6	8
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Общий объем часов по учебной дисциплине	144	63	36	20	0	20	32
Форма промежуточной аттестации	Зачет						

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
<b>Семестр 1-2</b>							
Раздел 1.	36	28	8	2	0	2	4
Раздел 2	36	28	8	2	0	2	4
Раздел 3	34	26	8	2	0	2	4
Раздел 4	34	26	8	2	0	2	4
Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
Общий объем часов по учебной дисциплине	144	108	32	8	0	8	16
Форма промежуточной аттестации	Зачет						

### РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

##### Очной формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся, в т.ч. контроль					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Семестр 1</b>							
Раздел 1.	18	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Письменная работа	2	Компьютерное тестирование
Раздел 2	14	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Письменная работа	2	Компьютерное тестирование
Раздел 3.	18	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Письменная работа	2	Компьютерное тестирование
Раздел 4.	13	5	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Письменная работа	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем, часов</b>	<b>63</b>	<b>27</b>	-	<b>28</b>	-	<b>8</b>	-
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>						

##### Заочная форма обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся, в т.ч. контроль					
--------------	-------	--	--	--	--	--	--

		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Курс 1 Сессии 3-4</b>							
<b>Раздел 1.</b>	28	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Письменная работа	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 2</b>	28	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Письменная работа	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 3</b>	26	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Письменная работа	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 4</b>	26	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Письменная работа	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>52</b>	-	<b>48</b>	-	<b>8</b>	-
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет</b>						

### 3.2. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)

#### Раздел 1. Работа с текстовой и табличной информацией

**Цель:** формирование навыков применения методов автоматизации работы с типовыми документами. Освоение информационных технологий обработки числовой информации в электронных таблицах.

#### Перечень изучаемых элементов содержания:

Форма представления текстовых и числовых данных в компьютере. Форматы текстовых файлов. Способы кодирования текстовой информации. Правила набора текста и форматирования документа с учетом дальнейшего использования. Работа со стилями и списками. Сложное форматирование документов. Таблицы. Графические объекты. Формулы. Ссылки. Рассылки. Рецензирование.

Компьютерные технологии обработки табличных данных. Автоматизация процессов обработки данных, формулы. Статистическая обработка данных. Построение диаграмм и графических зависимостей. Анализ данных с помощью сводных таблиц. Решение оптимизационных задач. Финансовые функции. Таблицы подстановки.

### **Тема 1.1. Продвинутое методы обработки текстовых документов**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Способы управления свойствами символов текста.
2. Способы управления свойствами абзацев.
3. Способы управления свойствами страницы.
4. Понятие раздела документа, его свойства.
5. Колонтитулы и способы их создания.
6. Списки и их виды.
7. Понятие «Стиль» и возможности этой функции текстового процессора.
8. Сноски, назначение и виды.
9. Назначение закладок.
10. Назначение и способы создания примечаний.
11. Таблицы и способы их создания в MS Word.
12. Понятие «поля» и способы их использования для выполнения вычислений в документе.
13. Назначение, виды и способы создания диаграмм в документе.
14. Способы создания формул в тексте документа.
15. Виды графических объектов, создаваемых средствами ТП MS Word и способы управления их свойствами.
16. Понятие «стиля», Способы создания и изменения стиля.
17. Правила набора текста с учетом дальнейшего использования при подготовке публикаций.

### **Тема 1.2. Продвинутое методы обработки электронных таблиц**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Ознакомление с интерфейсом программы MS Excel
2. Освоение процедуры ввода данных в ячейки таблицы.
3. Изучение основных приемов редактирования таблиц.
4. Форматирование текстовых данных
5. Форматирование числовых данных
6. Ряды автозаполнения как средство автоматизации ввода данных в таблицы.
7. Правила создания формул в табличном процессоре MS Excel.
8. Запись формул и порядок выполнения операций при вычислениях, заданных ими.
9. Ссылка как операнд формулы. Виды ссылок и особенности их использования для вычислений.
10. Синтаксис и правила использования статистических функций.
11. Синтаксис и правила использования логических функций.
12. Типы диаграмм и графиков, способы их построения.
13. Сортировка данных и способы ее осуществления (одноуровневая, многоуровневая).
14. Фильтры и их виды.
15. Сущность сводных таблиц и способы их создания.
16. Функции прогнозирования, их назначение и применение.

17. Назначение метода Подбор параметра.
18. Назначение метода Поиск решения.
19. Особенности задач, решаемых с помощью метода Поиск решения.
20. Финансовые функции, их назначение, синтаксис, аргументы финансовых функций.
21. Назначение, синтаксис и правила использования таблиц подстановки.
22. Использование одномерных и двумерных таблиц подстановки для анализа финансовых данных

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ К РАЗДЕЛУ 1**

**Форма практического задания:** лабораторная работа

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1:**

**Форма рубежного контроля – тестирование.**

## **Раздел 2. Презентации и совместная работа в web**

**Цель:** формирование навыков использования технологий создания презентаций и организации совместной работы наддокументами

### **Перечень изучаемых элементов содержания:**

Основные типы презентаций. Создание базовой презентации в PowerPoint. Приемы создания и обработки презентаций в среде приложения MS PowerPoint. Работа в программе в различных режимах (режимы обычный, сортировщик слайдов, показ слайдов, страницы заметок). Формирование слайдов с мультимедиа-объектами. Управление сменой слайдов. Эффекты анимации и управление ими. Значение портфолио. Принципы наполнения портфолио. Эффективность устной презентации. Обзор «облачных» архитектур. Google Docs: Документы, Таблицы, Презентации, Формы. Совместный доступ. Настройка совместного доступа.

### **Тема 2.1. Создание эффектных презентаций**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Функциональные возможности MS PowerPoint.
2. Режимы работы программы MS PowerPoint.
3. Методика проектирования презентаций.
4. Факторы эффективности устных выступлений.

### **Тема 2.2. Организация совместной работы в web**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Сетевые модели «облачных» сервисов.
2. Infrastructure-as-a-Service (IaaS). Software-as-a-Service (SaaS). Преимущества и риски, связанные с SaaS. Область применения SaaS. Platform-as-a-Service (PaaS).
3. Облачные сервисы Microsoft
4. Облачные сервисы Google

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма практического задания:** лабораторная работа

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:**

**Форма рубежного контроля – тестирование.**

Оформление работ, выполняемых в рамках самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Методическими указаниями по оформлению письменных работ, обучающихся в рамках самостоятельной работы, утвержденными Учебно-методическим советом РГСУ, Протокол № 2 от 25 июня 2015 года.

Конкретные практические задания и задания для рубежного контроля определяются в учебно-методических материалах по работе обучающихся в электронной информационно-образовательной среде РГСУ с применением технологий электронного обучения по данной дисциплине (модулю), утверждаемых ежегодно факультетом

## **РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИСЦИПЛИНЕ**

### **4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине**

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине является зачет, который проводится в устной / письменной форме.

### **4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

<b>Код компетенции</b>	<b>Содержание компетенции (части компетенции)</b>	<b>Результаты обучения</b>	<b>Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы</b>
УК-1.	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1. Знает: - понятие и классификации систем; - структуру и закономерности функционирования систем; - особенности системного подхода в научном познании; - понятие о системе здравоохранения, социальной защиты и физической культуры, их целях, задачах и общих принципах; - основные технологии поиска и сбора информации; - форматы представления информации в компьютере; - правила использования ИКТ и средств связи; - информационно-поисковые системы и базы данных; - технологию осуществления поиска информации; - технологию систематизации полученной информации; - способы статистической обработки данных, особенности статистической обработки данных инвалидов и лиц с	<b>Этап формирования знаний</b>

		ограниченными возможностями здоровья, представленных в различных измерительных шкалах и анализ полученных результатов; - основы работы с текстовыми, графическими редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами; - виды и формы работы с педагогической, медицинской, социально-психологической и научной литературой; - требования к оформлению библиографии (списка литературы)	
		УК-1.2. Умеет: - работать с информацией, представленной в различной форме; - обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения; - синтезировать информацию, представленную в различных источниках; - использовать контент электронной информационно-образовательной среды; - анализировать информационные ресурсы; - отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок; - обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода; - обосновывать решение задач адаптивной физической культуры и физической культуры с позиций системного подхода.	<b>Этап формирования умений</b>
		УК-1.3. Имеет опыт: - работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета; - использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация,	<b>Этап формирования навыков и получения опыта</b>



		аннотирование, реферирование); - критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности, в том числе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.	
УК-4	Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	УК-4.1. Владеет системой норм русского литературного языка, родного языка и нормами иностранного языка	<b>Этап формирования знаний</b>
		УК-4.2. Выбирает на государственном и иностранном языках коммуникативно приемлемые стиль делового общения, вербальные и невербальные средства взаимодействия с партнерами.	<b>Этап формирования умений</b>
		УК-4.3. Использует информационно-коммуникационные технологии при поиске необходимой информации в процессе решения стандартных коммуникативных задач на государственном и иностранном языке.	<b>Этап формирования навыков и получения опыта</b>
ОПК-16	Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	ОПК-16.1. Знает: форматы представления информации в компьютере; - правила использования ИКТ и средств связи; - информационно-поисковые системы и базы данных; - технологию осуществления поиска информации; - технологию систематизации полученной информации; - способы статистической обработки данных, особенности статистической обработки данных инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья,	<b>Этап формирования знаний</b>

		представленных в различных измерительных шкалах и анализ полученных результатов; - основы работы с текстовыми, графическими редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами; - виды и формы работы с педагогической, медицинской, социально-психологической и научной литературой; - требования к оформлению библиографии (списка литературы)	
		ОПК-16.2. Умеет: - обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения; - синтезировать информацию, представленную в различных источниках; - использовать контент электронной информационно-образовательной среды; - анализировать информационные ресурсы; - отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок; - обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода;	<b>Этап формирования умений</b>
		ОПК-16.3. Имеет опыт: планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, комплексной реабилитации и абилитации	<b>Этап формирования навыков и получения опыта</b>

#### 4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

<b>Код компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенций</b>	<b>Показатель оценивания компетенции</b>	<b>Критерии и шкалы оценивания</b>
------------------------	---------------------------------------	--	------------------------------------

<p><b>УК-1; УК-4; ОПК-16</b></p>	<p>Этап формирования знаний.</p>	<p>Теоретический блок вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок – 9-10 баллов;</p> <p>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения -7-8 баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала - 5-6 баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки -0-4 балла.</p>
--------------------------------------	----------------------------------	--	---

УК-1; УК-4; ОПК-16	Этап формирования умений	<p>Аналитическое задание (<i>письменные работы, компьютерное тестирование</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией - 9-10 баллов;</p> <p>2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании -7-8 баллов;</p>
УК-1; УК-4; ОПК-16	Этап формирования навыков и получения опыта.	<p>Аналитическое задание (<i>письменные работы, компьютерное тестирование</i>)</p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.</p>	<p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению 5-6 баллов;</p> <p>4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания - 0-4 баллов.</p>

**4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине(модулю)**

Теоретический блок вопросов:

1. Форма представления текстовых и числовых данных в компьютере.
2. Форматы текстовых файлов.
3. Способы кодирования текстовой информации.
4. Способы управления свойствами символов текста и свойствами абзацев.
5. Управление свойствами страницы.
6. Понятие раздела документа, его свойства.
7. Колонтитулы и способы их создания.
8. Списки и их виды.
9. Понятие «Стиль» и возможности этой функции текстового процессора.
10. Сноски, назначение и виды.
11. Назначение закладок.
12. Назначение и способы создания примечаний.
13. Таблицы и способы их создания в MS Word.
14. Понятие «стиля», Способы создания и изменения стиля.
15. Ряды автозаполнения как средство автоматизации ввода данных в таблицы.
16. Правила создания формул в табличном процессоре MS Excel.
17. Запись формул и порядок выполнения операций при вычислениях, заданных ими.
18. Виды ссылок и особенности их использования для вычислений.
19. Примеры использования статистических функций.
20. Примеры использования логических функций.
21. Типы диаграмм и графиков, способы их построения.
22. Сортировка данных и способы ее осуществления (одноуровневая, многоуровневая).
23. Фильтры и их виды.
24. Сущность сводных таблиц и способы их создания.
25. Назначение метода Подбор параметра.
26. Назначение метода Поиск решения.
27. Особенности задач, решаемых с помощью метода Поиск решения.
28. Финансовые функции, их назначение, синтаксис, аргументы финансовых функций.
29. Назначение, синтаксис и правила использования таблиц подстановки.
30. Использование одномерных и двумерных таблиц подстановки для анализа финансовых данных
31. Основные типы презентаций.
32. Приемы создания и обработки презентаций в среде приложения MS PowerPoint.
33. Работа в программе в различных режимах MS PowerPoint (режимы обычный, сортировщик слайдов, показ слайдов, страницы заметок).
34. Формирование слайдов с мультимедиа-объектами.
35. Google Docs: Документы, Таблицы, Презентации, Формы. Совместный доступ. Настройка совместного доступа.
36. Сетевые модели «облачных» сервисов.
37. Методы защиты от вирусов, методы профилактики.
38. Компьютерные сети. Глобальные компьютерные сети. Локальные компьютерные сети
39. Информационные сетевые технологии и телекоммуникационные технологии

### **Аналитическое задание**

#### **Задача 1.**

Создайте бланк товарного счета

## Товарный чек № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ г.

№ п/п	Наименование, характеристика товара	Ед	Кол-во	Цена	Сумма
Всего					

Всего отпущено на сумму: \_\_\_\_\_

Продавец \_\_\_\_\_  
подпись \_\_\_\_\_ ф.и.о. \_\_\_\_\_

**Задача 2.**

Найдите в глобальной сети или с помощью Консультант Плюс текст закона: Федеральный закон от 02.12.2019 N 380-ФЗ (ред. от 18.03.2020) "О федеральном бюджете на 2020 год и на плановый период 2021 и 2022 годов". Скопируйте Таблицу 1.

Вычислите: минимальное, максимальное, среднее значения данных за каждый приведенный год.

Укажите, на каких субъектах достигаются экстремальные значения.

Оформите итоги в виде таблицы.

**Задача 3.**

Найдите в глобальной сети или с помощью Консультант Плюс текст закона: Федеральный закон от 02.12.2019 N 380-ФЗ (ред. от 18.03.2020) "О федеральном бюджете на 2020 год и на плановый период 2021 и 2022 годов". Скопируйте Таблицу 1.

Выберите один субъект. Постройте временной график для выбранного субъекта.

Постройте гистограмму для 2020 года для пяти субъектов с наибольшими значениями показателей.

**Задача 4.**

Произведите расчет в тексте документа

$$(929,3+7,658)/25+72,3^2+4=5268,768$$

Запишите выражение с использованием встроенного редактора формул

$$\frac{929,3 + 7,658}{25} + 72,3^2 + 4$$

**Задача 6.**

Найдите текст в Википедии, относящийся к предметной области вашего направления подготовки. Сформируйте Word-файл с титульным листом, заголовками двух уровней,

автособираемым оглавлением, нумерацией страниц в соответствии со следующими требованиями.

**Титульный лист** – стандартный для оформления работ в СДО.

**Основной текст**

Интервал – 1,25

Абзацный отступ – 1,5 см

Отступ слева, отступ справа – 0 см

Интервал перед и интервал после – 0 пт

Шрифт – Times New Roman

Размер – 14

Выравнивание – по левому краю

Размер текста в ссылках, сносках и таблицах – 8

Размер левого поля 3,5 мм, правого – 20 мм, верхнего и нижнего – по 20 мм.

**Заголовки**

**Заголовок первого уровня**

Интервал – 1,25

Абзацный отступ – 1,25 см

Шрифт – Calibri

Размер – 18

Выравнивание – по левому краю

Текст – полужирный, подчеркивание

**Заголовок второго уровня**

Интервал – 1

Абзацный отступ – 1,5 см

Шрифт – Calibri

Размер – 16

Выравнивание – по ширине

Текст – полужирный, курсив, подчеркивание

**Задача 7.**

(?) Как понимать сообщение # знач! при вычислении формулы?

(?) формула использует несуществующее имя

(?) формула ссылается на несуществующую ячейку

(!) ошибка при вычислении функции

(?) ошибка в числе

(?) Что означает появление ##### при выполнении расчетов?

(!) ширина ячейки меньше длины полученного результата

(?) ошибка в формуле вычислений

(?) отсутствие результата

(?) нет правильного ответа

(?) Имена каких строк и столбцов при копировании формулы = $A23+C21$  не будут

меняться:

(!) A

(?) C

(!) 21

(?) 23

(?) Имена каких строк и столбцов при копировании формулы = $F15+K44$  будут

меняться:

(?) F

(!) K

(!) 15

(?) 44

- (??) Какая из формул выводит дату следующего дня  
 (?) =Сегодня(1)  
 (!) =Сегодня()+1  
 (?) =Сегодня()+ Сегодня()  
 (?) = Сегодня()\*2  
 (??) Какая из формул содержит абсолютную ссылку  
 (!) F45/\$H\$12  
 (?) G\$4 + J6  
 (?) R74\*E63

### Задача 8.

С помощью инструмента Рисование изобразите



### Задача 9.

- (??) Основные функции текстового редактора:  
 (?) копирование, перемещение, уничтожение и сортировка фрагментов текста  
 (!) создание, редактирование, сохранение и печать текстов  
 (?) автоматическая обработка информации, представленной в текстовых файлах  
 (??) Что такое курсор?  
 (?) клавиша на клавиатуре  
 (!) отметка на экране дисплея, указывающая позицию, в которой будет отображен вводимый с клавиатуры символ  
 (?) наименьший элемент изображения на экране

### Задача 10.

- (??) Основное назначение электронных таблиц -  
 (?) редактировать и форматировать текстовые документы  
 (?) хранить большие объемы информации  
 (!) выполнять расчет по формулам  
 (?) нет правильного ответа  
 (??) Что позволяет выполнять электронная таблица?  
 (?) решать задачи на прогнозирование и моделирование ситуаций  
 (!) представлять данные в виде диаграмм, графиков  
 (?) при изменении данных автоматически пересчитывать результат  
 (?) выполнять чертежные работы



#### **4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Промежуточная аттестации по дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете и Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам – программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по учебной дисциплине выставляется по системе зачтено/не зачтено для зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам – программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

## **РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины**

#### **5.1.1. Основная литература**

1. Гаврилов, М. В. Информатика и информационные технологии: учебник для вузов / М. В. Гаврилов, В. А. Климов. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 383 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00814-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488708>
2. Трофимов, В. В. Информационные технологии в 2 т. Том 1: учебник для вузов / В. В. Трофимов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01935-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490721>
3. Трофимов, В. В. Информационные технологии в 2 т. Том 2: учебник для вузов / В. В. Трофимов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 390 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01937-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490722>

#### **5.1.2. Дополнительная литература**

1. Новожилов, О. П. Информатика в 2 ч. Часть 1: учебник для вузов / О. П. Новожилов. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 320 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09964-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493962>
2. Новожилов, О. П. Информатика в 2 ч. Часть 2: учебник для вузов / О. П. Новожилов. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 302 с. —

- (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09966-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493963>
3. Зимин, В. П. Информатика. Лабораторный практикум в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для вузов / В. П. Зимин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11588-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490390>
4. Зимин, В. П. Информатика. Лабораторный практикум в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для вузов / В. П. Зимин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 153 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11590-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492768>.

## 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) **«Информатика и основы информационно-коммуникационных технологий»** предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программой дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Обработка, обобщение полученных результатов лабораторной работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждой лабораторной работе/практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)».

## 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

### 5.4.1. Средства информационных технологий

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа к Интернет;
3. Проектор.

### 5.4.2. Программное обеспечение

1. Операционная система: Astra Linux SE или Windows 7
2. Пакет офисных программ: LibreOffice или Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. SKY DNS
7. TrueConf (client)

### 5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных:

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a>
5.	База данных	Библиографическая и реферативная	<a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a>

	международного индекса научного цитирования "Scopus"	база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	
6.	Международный индекс научного цитирования "Web of Science"	Поисковая интернет-платформа, объединяющая реферативные базы данных публикаций в научных журналах и патентов, в том числе базы, учитывающие взаимное цитирование публикаций. Web of Science охватывает материалы по естественным, техническим, общественным, гуманитарным наукам и искусству.	<a href="http://webofknowledge.com">http://webofknowledge.com</a>
7.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

## 5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

Для изучения дисциплины (модуля) **«Информатика и основы информационно-коммуникационных технологий»** в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (бакалавриат) используются:

**Учебная аудитория для занятий лекционного типа** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), демонстрационными материалами (указать какими, например, комплект демонстрационных материалов - Презентаций по разделам).

**Учебная аудитория для занятий семинарского типа:** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

**Помещения для самостоятельной работы обучающихся:** оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

### 5.6 Образовательные технологии

При реализации дисциплины (модуля) **«Информатика и основы информационно-коммуникационных технологий»** применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины (модуля) **«Информатика и основы информационно-коммуникационных технологий»** предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме деловых игр, разбор конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении дисциплины (модуля) **«Информатика и основы информационно-коммуникационных технологий»**

предусмотрено применение электронного обучения.

Учебные часы дисциплины (модуля) «Информатика и основы информационно-коммуникационных технологий» предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, видеофильм, презентация, форум и др.).

## Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (бакалавриат), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942	Протокол заседания Ученого совета № 13 от «01» июля 2020 года	01.09.2020
2	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
3	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК № 10 от «01» июня 2022 года	01.09.2022







Министерство науки и высшего образования Российской  
Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Российский государственный социальный университет»  
«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета физической культуры

/Махов А.С./

«01» июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**СОЦИОЛОГИЯ**

**Направление подготовки**  
**49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья**  
**(адаптивная физическая культура)»**

**Направленность программы:**  
**«Физическая реабилитация и рекреация»**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –**  
**ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

Квалификация выпускника  
**БАКАЛАВР**

**Форма обучения -очная, заочная**

Москва, 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Социология» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), а также с учетом профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 03.007 «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере»;
- 05.002 «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту».

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана рабочей группой в составе: Танатовой Д.К., д-ра социол. н., проф., Юдиной Т.Н., д-ра социол. н., проф., Фомичевой Т.В., канд. социол.н., доц., Долгоруковой И.В., д-ра социол. н., проф., Киреева Е.Ю.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы кандидат педагогических наук, доцент

Н.В. Карпова

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на Ученом Совете факультета социологии протокол № 11 от «27» мая 2022 года

Декан факультета,  
Д-р социол. наук, профессор

Д.К. Танатова

Рабочая программа дисциплины (модуля) рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей *при совместной разработке или разработке по заказу*):

Заместитель генерального директора НАФИ,  
Директор по исследованиям

Т.А. Аймалетдинов

IPSOS COMCON,  
Старший директор по работе с клиентами

О.А. Горелова

Рабочая программа дисциплины (модуля) рецензирована и рекомендована к утверждению:

Д-р, социол. наук, профессор  
ГБОУ ВО Московской области  
«Технологический университет»

Т.Ю. Кирилина

Канд социол, наук, доцент кафедры менеджмента и административного управления РГСУ

Ю.О. Сулягина

Согласовано  
Научная библиотека, директор

И.Г. Мальяр

## СОДЕРЖАНИЕ:

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	4
1. Общие положения .....	4
1.1. Цель и задачи дисциплины (модуля) .....	4
1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы .....	4
1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы бакалавриата, соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций ...	5
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ(МОДУЛЯ) .....	7
2.1. Объем дисциплины (модуля), включая контактную работы обучающегося с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося.....	7
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля) .....	8
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	12
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) .....	12
3.2. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) .....	13
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	25
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю) .....	25
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	25
4.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	25
4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	27
4.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....	30
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	30
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) .....	30
5.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	31
5.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) .....	31
5.4. Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	33
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	34
5.6. Образовательные технологии .....	34
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	36

# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## 1. Общие положения

### 1.1. Цель и задачи дисциплины (модуля).

Цель дисциплины (модуля) заключается в получении обучающимися теоретических знаний о социологии с последующим применением в профессиональной сфере и практических навыков (формирование) по социологии, развитию навыков самоорганизации и самообразования, толерантного восприятия социальных процессов и явлений.

#### Задачи дисциплины (модуля):

1. Усвоить знания о социологии (в сферах социально-технологической, организационно-управленческой деятельности); концепции основных социологических парадигм и теорий; структуре социологии; социологическом подходе к изучению общества, его структурных образований; принципах комплексного применения методического аппарата и технологиях социологического исследования при анализе собственной профессиональной деятельности; основных понятиях социологии, источниках социальных проблем и возможных путях их разрешения;

2. Развить навыки самоорганизации, самообразования, дисциплины.

3. Научить осуществлять системный социологический подход к анализу общества, социальных явлений и процессов; выявлять массовые закономерности; составлять программу социологических исследований, применять конкретные социологические методы в профессиональной деятельности исследователя социума;

4. Формировать представления о содержании, особенностях дисциплины «социология»

5. Углубить представления о работе с людьми в сфере социологии;

6. Овладеть навыками формирования программы социологического исследования в предметном поле изучения социума, организации сбора и анализа социологических данных в специализированных исследованиях;

7. Обучить навыкам толерантного взаимодействия с различными группами и слоями населения, в трудовых коллективах, а также при возникновении проблемных и критических ситуаций на разных уровнях управления социальными процессами; комплексного использования теоретических и методических знаний для социологического анализа конкретных проблем и ситуаций профессиональной деятельности.

### 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина (модуль) «Социология» реализуется в **обязательной части** основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» очной, заочной формах обучения.

Изучение дисциплины (модуля) «Социология» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: «Правоведение», «История».

Изучение дисциплины (модуля) «Социология» является базовым для последующего освоения программного материала учебных дисциплин: «Спортивная метрология», «Методы научных исследований в сфере АФК».

Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной: «Спортивная метрология», «Методы научных исследований в сфере АФК».

Дисциплина (модуль) «Социология» реализуется в **обязательной части** основной профессиональной образовательной программы- Б1.0.10.

**1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы бакалавриата, соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций**

1. Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование у обучающихся следующих универсальных и общепрофессиональных **компетенций** (УК-3, УК-5):

Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде (УК-3);

в соответствии с основной профессиональной образовательной программой – программой подготовки бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Командная работа и лидерство	УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1. Знает: - функции и средства общения; - психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, состоянию здоровья, этническим и религиозным признакам и др.); - источники, причины и способы управления конфликтами; - методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - методы убеждения, аргументации своей позиции; - сущностные характеристики и типологию лидерства; - факторы эффективного лидерства лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.	<p><b>Знать:</b> основы целеполагания и основные социологические методы</p> <p><b>Уметь:</b> увязать цели и задачи с конкретным социологическим методом</p> <p><b>Владеть:</b> самостоятельно формулировать цели, ставить конкретные задачи научных исследований в различных областях социологии и решать их с помощью современных исследовательских методов</p>
			УК-3.2. Умеет: - эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в том числе, участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды;	

			<p>- планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; - общаться с детьми, детьми-инвалидами, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения, развития, воспитания, коррекции, компенсации и профилактики; - анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; - защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, в том числе, паралимпийцев, сурдлимпийцев, специальных олимпийцев, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно- исторический, деятельностный и развивающий; - составить психолого-педагогическую характеристику (профиль) личности; - устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - применять технологии развития лидерских качеств и умений; - применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы.</p> <p>УК-3.3. Имеет опыт: - решения образовательных, воспитательных,</p>	
--	--	--	---	--

			развивающих, коррекционных, компенсаторных и профилактических задач в процессе физкультурно-спортивной деятельности.	
--	--	--	--	--

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ(МОДУЛЯ)

### 2.1. Объем дисциплины (модуля), включая контактную работы обучающегося с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины (модуля), изучаемой в 1 семестре по очной форме и на 1 курсе 1-2 сессия заочной форме обучения составляет 2 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен зачет.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	36	36			
Учебные занятия лекционного типа	16	16			
Практические занятия	4	4			
Лабораторные занятия					
<b>Иная контактная работа</b>	16	16			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	27	27			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>	<b>9</b>			
Форма промежуточной аттестации	зачет				
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>72</b>	<b>72</b>			

Общая трудоемкость дисциплины (модуля), изучаемой на 1 курсе в 1-2 сессии по заочной форме обучения составляет 2 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен зачет.

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 1			
		Сессии 1-2 <sub>1</sub>			

<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	16	16			
Учебные занятия лекционного типа	6	6			
Практические занятия	2	2			
Лабораторные занятия					
<b>Иная контактная работа</b>	8	8			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	52	52			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	4	4			
Форма промежуточной аттестации	зачет				
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>72</b>	<b>72</b>			

Общая трудоемкость дисциплины (модуля), изучаемой в 1 семестре по заочной форме обучения с применением дистанционных образовательных технологий, составляет 2 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен зачет.

## 2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционного типа	Семинарского типа	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Раздел 1. Теоретическая социология	32	14	18	8	2		8
Тема 1. Теоретико-методологические предпосылки становления социологии как науки. Развитие социологической мысли в России. Развитие классической социологии в Западной Европе Развитие американской социологии. Современная социологическая теория: основные школы.	9 часов	3	6	2	2	0	2
Тема 2. Объект и предмет социологии как науки. Место социологии в системе научного знания. Основные категории	9 часов	5	4	2	0	0	2



социологической науки. Функции и законы социологии							
Тема 3. Социальная структура и ее элементы. Социальные институты современного общества. Социальные общности и социальные группы. Социальная стратификация, Социальная мобильность	5 часов	1	4	2	0	0	2
Тема 4. Социологическое понимание личности. Ролевая теория личности. Социализация личности. Социальная установка: понятие, структура, функции. Социальная идентичность личности	9 часов	5	4	2	0	0	2
Раздел 2. Эмпирическая социология	31	13	18	8	2	0	8
Тема 5. Виды и функции социологического исследования. Программа социологического исследования. Выборка в социологическом исследовании. Измерение в социологическом исследовании. Шкалы и индексы	9 часов	3	6	2	2	0	2
Тема 6. Количественные методы социологического исследования. Организационные методы социологического исследования. Эмпирические методы социологического исследования. Статистические методы анализа социологической информации. Методы интерпретации социологических данных	9 часов	5	4	2	0	0	2
Тема 7. Качественные методы социологического исследования. Тактики качественного исследования. Методы качественного исследования. Принципы и организация проведения качественных исследований. Анализ данных в качественных исследованиях	7 часов	3	4	2	0	0	2
Тема 8. Организация социологического исследования в социальной сфере. Специфика социальной сферы как объекта социологического анализа. Проблематика социологических исследований социальной сферы. Применение мониторинговых методик в исследованиях социальной сферы. Организационно-технологические и управленческие аспекты	6 часов	2	4	2	0	0	2

прикладного социологического исследования социальной сферы							
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>4</b>		<b>16</b>

### Заочной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционного типа	Семинарского типа	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Раздел 1. Теоретическая социология	36	26	10	4	2	0	4
Тема 1. Теоретико-методологические предпосылки становления социологии как науки. Развитие социологической мысли в России. Развитие классической социологии в Западной Европе Развитие американской социологии. Современная социологическая теория: основные школы.	12 часов	6	6	2	2	0	2
Тема 2. Объект и предмет социологии как науки. Место социологии в системе научного знания. Основные категории социологической науки. Функции и законы социологии	10 часов	6	4	2	0	0	2
Тема 3. Социальная структура и ее элементы. Социальные институты современного общества. Социальные общности и социальные группы. Социальная стратификация, Социальная мобильность	6 часов	6	0	0	0	0	0
Тема 4. Социологическое понимание личности. Ролевая теория личности. Социализация личности. Социальная установка: понятие, структура, функции. Социальная идентичность личности	8 часов	8	0	0	0	0	0

Раздел 2. Эмпирическая социология	36	26	6	2	0	0	4
Тема 5. Виды и функции социологического исследования. Программа социологического исследования. Выборка в социологическом исследовании. Измерение в социологическом исследовании. Шкалы и индексы	10 часов	6	4	2	0	0	2
Тема 6. Количественные методы социологического исследования. Организационные методы социологического исследования. Эмпирические методы социологического исследования. Статистические методы анализа социологической информации. Методы интерпретации социологических данных	8 часов	6	2	0	0	0	2
Тема 7. Качественные методы социологического исследования. Тактики качественного исследования. Методы качественного исследования. Принципы и организация проведения качественных исследований. Анализ данных в качественных исследованиях	6 часов	6	0	0	0	0	0
Тема 8. Организация социологического исследования в социальной сфере. Специфика социальной сферы как объекта социологического анализа. Проблематика социологических исследований социальной сферы. Применение мониторинговых методик в исследованиях социальной сферы. Организационно-технологические и управленческие аспекты прикладного социологического исследования социальной сферы	8 часов	8	0	0	0	0	0
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>52</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>2</b>		<b>8</b>

### РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

#### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Очная форма обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Раздел 1. Теоретическая социология	14	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 2. Эмпирическая социология	13	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
<b>Общий объем, часов</b>	<b>27</b>	<b>7</b>		<b>16</b>		<b>4</b>	

Заочная форма обучения

Раздел,	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Раздел 1. Теоретическая социология	26	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 2. Эмпирическая социология	26	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям,	12	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного

			самостоятельное изучение раздела в ЭИОС				контроля по усмотрению преподавателя
<b>Общий объем, часов</b>	<b>52</b>	<b>24</b>		<b>24</b>		<b>4</b>	

### 3.2. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)

#### РАЗДЕЛ 1. Теоретическая социология

**Тема 1. Теоретико-методологические предпосылки становления социологии как науки. Развитие социологической мысли в России. Развитие классической социологии в Западной Европе. Развитие американской социологии. Современная социологическая теория: основные школы.**

**Цель:** освятить предысторию развития социологии как науки. научить студентов применять в профессиональной деятельности базовые и профессионально-профилированные знания и навыки по истории социологической теории.

#### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Социально-политические концепции XVIII века. Становление и развитие социологии как самостоятельной науки. Возникновение и развитие частных общественных наук. Позитивизм как направление социологии XIX века, его основные постулаты. Социологический проект О. Конта. Закон 3-х стадий умственного развития человечества. Конт о критериях научности, о методах анализа общества и поведении людей. Начало специализированной социологической литературы в России: работы, опубликованные в конце 60-х - начале 70-х гг. XIX в. П.Л.Лавровым и Н.К.Михайловским. Российская социологическая мысль XIX - начала XX вв. Направления русской социологической мысли: позитивистское течение (М.М. Ковалевский, Н.И. Кареев); консервативное (Н.Я. Данилевский); субъективистское (М.К. Михайловский, С.М. Южаков); социология народничества (М.А. Бакунин, П.А. Кропоткин, П.Л. Лавров); “легальный марксизм” (П.Б. Струве); неопозитивизм (П.А. Сорокин); марксистская социология (Г.В. Плеханов, В.И. Ленин). Социология в советский период. Возрождение социологии в России. Развитие классической социологии в Западной Европе. История американской социологии (четыре этапа): 1) институционализация– период с начала 90-х гг. XIX века до начала 20-х гг. XX века; 2) эмпирический этап; 3) формирование структурно-функционального направления; 4) критический этап американской социологии (с начала 60-х годов). Современные социологические теории и школы. Структурный функционализм Т. Парсонса. Теории обмена. Феноменологическая социология. От современной к постсовременной социологической теории. Структурализм. Структуралистский конструктивизм П. Бурдьё. Теория структуризации А. Гидденса. Теория коммуникативного действия Ю. Хабермаса. Постмодернистская социология (Ж. Бодрийяр, З.Бауман). Теория самореферентных систем Н. Лумана. Постструктурализм как направление в философии и социально-гуманитарном познании 70-80-х гг. XX в. Постмодернистская социальная теория и социологическая теория. Социология в современной России: направления, школы, концепции.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Произведите анализ исторических предпосылок выделения социологии в отдельную научную дисциплину.
2. Раскройте содержание социально-политических концепций 18 века. Перечислите социально-экономические и политические условия появления мировой социологической науки.
3. Назовите основные этапы становления и особенности мировой социологии.
4. Произведите анализ исторических предпосылок появления социологии в России.
5. Раскройте содержание социально-политических концепций 18 века. Какие из них повлияли в большей степени на появление социологии в России?
6. Назовите основные этапы становления и особенности российской социологии.
7. Расскажите о научных течениях в рамках российской социологии.
8. Каких представителей классической социологии Вы знаете?
9. Выполните сравнительную характеристику концепций О. Конта и Г. Спенсера.
10. Произведите анализ теоретических трудов М. Вебера. Выявите основные черты его научных воззрений.
11. Назовите основных представителей современных социологических теорий.

**Тема 2. Объект и предмет социологии как науки. Место социологии в системе научного знания. Основные категории социологической науки. Функции и законы социологии**

*Цель:* Дать студентам представление об объекте, предмете социологии, основных категориях социологии.

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Объект и предмет социологии. Социология и ее соотношение с другими науками. Структура социологической науки как многоуровневый комплекс микро и макросоциологических теорий. Взаимосвязь теоретического и эмпирического в социологии. Теории среднего уровня: социология семьи, города, села, общественного мнения, социология науки, образования и культуры, морали и права и др. Функции социологии: теоретическая, информационная, критическая, прогностическая, управленческая. Понятие социологического закона. Основные законы и тенденции общественного развития. Социологический закон как выражение существенной, необходимой устойчивой, повторяющейся связи всех сторон и компонентов общественных явлений, процессов и систем, как наиболее общее выражение целостности жизнедеятельности людей во всех формах ее проявления. Классификация социологических законов. Категории социологии. Категориальный и понятийный аппарат как ступени познания социальной реальности, основы социологического знания. Специфика социологических категорий, отражающих особенности объектов социальной реальности. Интегративный характер категорий социологии. Сущность понятия “социальное”.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Раскройте объект и предмет социологии. Покажите ее соотношение с другими науками. Какова структура социологической науки?
2. Какие основные категории социологии Вам известны?
3. Перечислите известные Вам социологические теории среднего уровня.
4. Расскажите о функциях и законах социологии.

### **Тема 3. Общество как система. Социальная стратификация и социальная мобильность. Социальная структура и ее элементы. Социальные институты современного общества. Социальные общности и социальные группы. Социальная стратификация, социальная мобильность.**

*Цель:* Дать представление об обществе как целостной социокультурной системе, раскрыть социальную структуру общества, ее признаки и типологию. Раскрыть предпосылки социального неравенства, сущность социальной стратификации и социальной мобильности.

#### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Общество как целостная социокультурная система, признаки общества, его социальная структура. Открытый и закрытый типы общества. Форма государственной власти как критерий типологизации общества: монархия, тирания, аристократия, олигархия, демократия. Традиционное, индустриальное, постиндустриальное общество. Основные функции общества как системы: экономическая, политическая, социальная и культурно-духовная. Системный подход к анализу общества. Социальная система как структурно-функциональная генетическая целостность. Комплексный подход и системно-функциональный анализ познания конкретного состояния социальной реальности как результата взаимодействия различных факторов. Многогранность и многообразие уровней социальных явлений. Концепция классово-структуры общества, понятие социальной стратификации, формы социальной стратификации (экономическая, политическая, профессиональная). Социальная мобильность, ее сущность, необходимость ее изучения. Формы и основные характеристики социальной мобильности: межгенерационная и внутригенерационная, горизонтальная, вертикальная, восходящая, нисходящая, индивидуальная, групповая, экономическая, политическая, профессиональная мобильности. Каналы вертикальной циркуляции. Связь мобильности и типа общества. Понятие “социальной группы” в социологии. Развитие теории социальных групп Э. Дюркгейма, Г. Тарда, Г. Зиммеля, Г. Гумпловича, П. Сорокина, Р. Мертон и др. Классификация малых социальных групп. Реальные социальные группы (элементарные и кумулятивные, формальные и неформальные, первичные и вторичные, большие и малые, ингруппы и аутгруппы, референтные группы). Квазигруппы или мнимые группы, классификация: аудитория, толпа, социальные круги. Направления и методы исследования малых групп. Групповая динамика, бихевиоризм, социометрия. Социология коллективов. Понятие “коллектив” и основные виды коллективов. Структура коллектива, его основные элементы. Формальная и неформальная структура коллектива. Основные характеристики коллектива: групповое сознание, деятельность, сплоченность, организованность и т.д. Понятие и основные признаки социальных общностей. Типология социальных общностей. Основные социальные общности, проживающие в России. Институционализация и формирование социальных институтов. Роль социальных институтов в жизнедеятельности общества. Общие черты и признаки социальных институтов. Функции социальных институтов в социальной системе. Характеристика важнейших социальных институтов: семьи, экономики, политики, религии, образования и т.д. Дисфункции социальных институтов.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Дайте определение социальной структуры общества.
2. Расскажите о теориях социальной стратификации и социальной мобильности.
3. Опишите социальную общность и социальную группу.
4. Назовите признаки социального института.

#### **Тема 4. Социологическое понимание личности Ролевая теория личности. Социализация личности. Социальная установка: понятие, структура, функции. Социальная идентичность личности**

*Цель: Дать* представление о структуре личности, раскрыть содержание понятия социального статуса. Раскрыть содержание ролевых теорий личности. Дать понятие социализации, девиации, социального контроля.

##### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Понятие “человек”, “индивид”, “личность” в гуманитарных науках. Соотношение природного и социального в становлении и развитии личности. Понятие социальной структуры личности. Социологические концепции личности: ролевая теория личности, поведенческая концепция личности, диспозиционная концепция, психоаналитическая концепция З. Фрейда и др. Личность как деятельный субъект. Механизмы социальной деятельности и поведения. Потребности, интересы и ценностные ориентации личности. Личность как источник общественной жизни, ее реальный носитель. Личность как объект и субъект социальных отношений. Теория самоактуализации К. Роджерса, теория интенциональности Ш. Бюлера. Личность и ее деятельность в свете теории целеполагания. Социальный статус, социальная роль личности. Разновидности социальных статусов личности (формализованные, неформализованные, предписанные, достигаемые). Социальный престиж статуса. Иерархия статусов. Статусные коллизии (статусные несоответствия, статусные притязания). Ролевой конфликт. Сущность процесса социализации. Человек как объект социализации. Агенты социализации и институты социализации. Этапы социализации личности. Девиация. Социальный контроль, его формы. Девиантное поведение.

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Что такое социальный статус? Какие их разновидности вам известны? Что такое социальная роль? Кто ввел понятие «ролевой набор»?
2. Раскройте содержание понятий «человек», «индивид», «личность». Как соотносится природное и социальное в становлении и развитии личности. Какие социологические концепции личности вам известны? Раскройте содержание теорий личности (ролевой, поведенческой, диспозиционной, психоаналитической).
3. Что представляют собой потребности, интересы и ценностные ориентации личности? Охарактеризуйте различные подходы к описанию структуры личности.
4. В чем заключается сущность социализации? Раскройте содержание понятий «социальная норма», «социальный контроль»? Что представляют собой социальные санкции, какова их сущность, классификация. Чем «девиант» отличается от «делинквента»? Знаете ли вы какие-либо формы девиантного поведения? Что такое «аномия»?

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1**

##### **Форма практического задания: реферат**

##### **Перечень тем рефератов к разделу 1:**

1. Научные течения в современной российской социологии
2. Основные социологические направления в России во второй половине XIX – начале XX в.
3. Преднаучный этап развития социологии в России.



4. Институционализация отечественной социологии после событий 1917г.
5. Американская социология
6. Объект и предмет социологии, ее соотношение с другими науками
1. Структура социологии. Теории среднего уровня в социологии
2. Функции социологии
3. Понятие «социальное»
4. Функции общества как системы
5. Коммуникация в социуме
6. Социальные институты в жизнедеятельности общества
7. Дисфункция социальных институтов
8. Понятие «социальная стратификация общества»
9. Концепция социальной мобильности общества
10. «Открытые» и «закрытые» типы обществ
11. Функции культурных ценностей
12. Социальная структура общества
13. Теории социального прогресса в социологии
14. Социальные движения и процессы
15. Процесс глобализации: сущность
16. Основные аспекты процесса глобализации
17. Глобальные проблемы: сущность, классификация
18. Революции и реформы: подходы к рассмотрению и анализу в социологии
19. Концепции классовой структуры общества
20. Социальный статус личности
21. Социальная роль личности
22. Соотношение понятий «индивид» и «личность».
23. Социологические концепции личности.
24. Интересы, потребности, ценности личности.
25. Структура личности в социологии.
26. Процесс социализации в социологии
27. Понятия «социальная норма», «социальный контроль»
28. «Девиантное» и «делинквентное» поведение.
29. Программа социологического исследования: сущность, структура, функции
30. Роль теории в социологическом исследовании.
31. Операциональная и концептуальная модели в социологическом исследовании.
32. Сущность социологического опроса.
33. Типология методов сбора информации в социологии.
34. Система методов сбора информации в социологии.
35. Шкалирование как метод измерения социальных характеристик
40. Типология количественных методов сбора информации в социологии.
41. Система количественных методов сбора информации в социологии.
42. Триангулярный подход в социологии
43. Типология качественных методов сбора информации в социологии.
44. Система качественных методов сбора информации в социологии.
45. Триангулярный подход в социологии
46. Типология социологических методов сбора информации в социальной сфере.
- 47 Система социологических методов сбора информации в социальной сфере
48. Детерминанты развития социальной сферы: социологический аспект
49. Система эмпирических показателей социальной сферы
50. Компоненты социальной сферы

Примерный перечень тестовых заданий

Модуль контрольного тестирования № 1 (по темам 1-8).

Вариант 1

Раздел 1

(??)Раздел 1. Социология как наука(??)

(??)1.1. Предпосылки социологии(??)

(??) 1.1.1. Теоретико-методологические предпосылки становления социологии как науки (??)

(??)С каким государством связано возникновение науки о праве?

(?) Древняя Греция

(?) Древний Египет

(!) Древний Рим

(?) Месопотамия

(??)Какие три великих открытия сыграли большую роль в появлении социологии как науки?

(?) первая целостная концепция эволюции живой природы, теория эволюции органического мира и космогоническая гипотеза;

(!) клеточной теории, закон сохранения и превращения энергии и эволюционная теория в биологии;

(?) закон сохранения и превращения энергии, механический эквивалент теплоты и теория циклического движения в обществе;

(?) учение о медленном и непрерывном изменении земной поверхности под влиянием постоянных геологических факторов, ламаркизм и второй принцип термодинамики.

(??)Кто из ученых считал, что "существует общий принцип развития для самых различных элементарных частей организма и что этим принципом развития является клеткообразование"?

(?) Д. Уотсон и У.Стаффорд

(?) Ж.Ламарк и Р.Майер

(!) Т.Шванн и Т.Шлейден

(?) Ч.Дарвин

(??)Кто изобрел паровую машину с цилиндром двойного действия.

(?) Майкл Фарадей

(?) Джеймс Джоуль

(!) Джеймс Уатт

(?) Генрих Герц

(??)Кто из ученых выдвинул “теорию катастроф”:

(!) Ж.Кювье

(?) Ж.Лемарк

(?) И.Кант

(?) П.Лаплас

РАЗДЕЛ 2. Эмпирическая социология

## **Тема 5. Виды и функции социологического исследования. Программа социологического исследования. Выборка в социологическом исследовании. Измерение в социологическом исследовании. Шкалы и индексы.**

*Цель:* Научить студентов применять в профессиональной деятельности базовые и профессионально-профилированные знания и навыки по основам социологической теории и методам социологического исследования. Раскрыть сущность, значение, структурные особенности построения исследовательской программы и закрепить практический навык в ее разработке и составлении рабочего плана исследования. Изучить методы сбора информации в социологии. Дать представление о генеральной и выборочной совокупности, измерении.

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Прикладное социологическое исследование как совокупность и определенная последовательность исследовательских приемов. Типология социологических исследований по различным основаниям. Программа прикладного социологического исследования. Понятие программы социологического исследования. Программа как документ, содержащий концепцию исследовательского проекта, его методологические, методические, технические и организационные решения. Значение программы в социологическом исследовании. Требования к программе. Виды программ и их структура. Последовательность действий социолога при разработке программы. Методологический раздел программы. Анализ проблемной ситуации, формулировка проблемы, определение объекта и предмета исследования, цели и задач. Интерпретация понятий концепции исследования. Системный анализ объекта исследования. Выдвижение и формулировка гипотез. Процедурный (методический или процедурно-методический) раздел программы. Обоснование методов сбора эмпирической социологической информации, единиц инструментария и сценария их использования. Определение обследуемой совокупности единиц исследования. Обоснование характера и форм обработки и анализа полученной информации. Рабочий план исследования. Определение порядка сбора, обработки и анализа первичной социологической информации. Сетевой график исследовательских мероприятий с расчетами временных, финансовых, людских и других затрат. Пилотаж и проверка программных установок. Учет результатов пилотажного исследования при доработке программы. Измерение как процедура, при помощи которой свойства явления или процесса, рассматриваемые в ходе исследования как носители определенных отношений между ними и как таковые составляющие эмпирическую систему, отображаются в некоторую математическую систему с соответствующими отношениями между ее элементами. Понятие шкалы, или алгоритма, с помощью которого осуществляется измерение, и шкальных значений. Виды шкал: шкала наименований, порядковая (ранговая) шкала, интервальная (метрическая) шкала и другие. Индекс и этапы его конструирования: перевод понятия в индикаторы, перевод индикаторов в переменные, перевод переменных в индекс, оценка индекса. Обоснование надежности, обоснованности и точности измерения. Характеристика выборочного метода. Применение выборочного метода в социологических исследованиях. Основные нормативные требования к его использованию. Алгоритм построения выборки. Описание объекта исследования и генеральной совокупности. Основа выборки. Выделение единиц отбора и анализа. Выбор типа выборки. Обоснование объема выборки. Репрезентативность выборочного исследования. Понятие репрезентативности. Погрешность выборки. Случайные и систематические ошибки. Дисперсия как разброс отдельных значений признаков. Построение выводов об условиях экстраполяции результатов выборочного исследования на генеральную совокупность

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Составьте примерную программу социологического исследования.
2. Назовите функции программы социологического исследования.
3. Перечислите требования, учитываемые при составлении программы.
4. Опишите основные методы сбора эмпирической информации в социологии.
5. Определите связь между источником информации и методом сбора данных.
6. Дайте характеристику основным источникам сбора информации в социологии.
7. Дайте определения генеральной и выборочной совокупности
8. Охарактеризуйте репрезентативность в социологическом исследовании

**Тема 6. Количественные методы социологического исследования. Организационные методы социологического исследования. Эмпирические методы социологического исследования. Статистические методы анализа социологической информации. Методы интерпретации социологических данных**

*Цель:* Научить студентов применять в профессиональной деятельности базовые и профессионально-профилированные знания и навыки по основам социологической теории и методам социологического исследования. Изучить количественные методы сбора информации в социологии.

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Количественные методы сбора эмпирической информации. Количественные методы и специфика их применения в социологии. Недостатки и преимущества количественных методов. Типология организационных, эмпирических, статистических количественных исследований. Специфика эмпирических “количественных” данных. Специфика эмпирических “качественных” данных. Этапы социологического исследования, на которых применимы те или иные количественные методы.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Перечислите основные количественные методы сбора эмпирической информации в социологии.
2. Определите связь между источником информации и методом сбора данных.
3. Дайте характеристику основным источникам сбора информации в социологии.
4. Назовите этапы социологического исследования, на которых наиболее обосновано применение количественных методов
5. В каком виде предоставляются количественные данные по итогам исследования заказчику?

**Тема 7. Качественные методы социологического исследования. Тактики качественного исследования. Методы качественного исследования. Принципы и организация проведения качественных исследований. Анализ данных в качественных исследованиях**

*Цель:* Научить студентов применять в профессиональной деятельности базовые и профессионально-профилированные знания и навыки по основам социологической теории и методам социологического исследования. Изучить качественные методы сбора информации в социологии.

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Качественные методы сбора эмпирической информации. Анализ данных в качественных исследованиях. Качественные методы также называются «мягкими». Развитие качественной методологии стало возможным благодаря микросоциологии, представленной такими направлениями, как символический интеракционизм (Г. Блумер, Дж. Мид), феноменологическая социология. Тактики качественных исследований. Методы качественных исследований. Общие черты, характерные для качественных методов. Принципы организации и проведения качественных исследований.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Перечислите основные качественные методы сбора эмпирической информации в социологии.
2. Перечислите основные тактики качественных исследований в социологии.
3. Определите связь между источником информации и методом сбора данных.
4. Дайте характеристику основным источникам сбора информации в социологии.
5. В каком виде предоставляются качественные данные по итогам исследования заказчику?
6. Назовите этапы социологического исследования, на которых наиболее обосновано применение качественных методов

**Тема 8. Организация социологического исследования в социальной сфере. Специфика социальной сферы как объекта социологического анализа. Проблематика социологических исследований социальной сферы. Применение мониторинговых методик в исследованиях социальной сферы. Организационно-технологические управленческие аспекты прикладного социологического исследования социальной сферы**

*Цель:* Научить студентов применять в профессиональной деятельности базовые и профессионально-профилированные знания и навыки по основам социологической теории и методам социологического исследования. Изучить социологические методы сбора информации для анализа социальной сферы.

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Социологическое исследование в социальной сфере. Понятие «социальная сфера»: основные подходы. Функции социальной сферы. Социальное пространство. Социальное поле. Проблематика социологических исследований социальной сферы. Уровни организации социологических исследований социальной сферы: теоретический, конкретно-социологический и социоинженерный. Методы исследования социальной сферы. Мониторинг в исследованиях социальной сферы. Формирование программы и инструментария для социологического исследования социальной сферы.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Перечислите основные социологические методы сбора эмпирической информации для исследования социальной сферы.
2. Раскройте сущность мониторинга в социологии.
3. Определите связь между источником информации и методом сбора данных.
4. Дайте характеристику основным явлениям и процессам, подлежащим изучению в социальной сфере.

## **Форма практического задания: контрольная работа**

### **Контрольная работа.**

**Тема:** Портрет потенциального потребителя услуг по страхованию жизни

**Цель:** выработать практические навыки у студентов решения проблем с помощью методов и средств социологии.

### **Примерные темы контрольных работ:**

1. Оценка потребительского спроса на предоставляемые образовательные услуги
2. Рынок образовательных услуг: тенденции и перспективы развития
3. Портрет потенциального потребителя услуг по страхованию жизни
4. Ресоциализация лиц с двигательными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта
5. Телевидение как социальный институт в социализации личности в современном обществе
6. Российские пенсионеры в трансформирующемся обществе: социальное положение и структурные характеристики группы
7. Трансформация социально-трудовых отношений на современных российских промышленных предприятиях
8. Интернет-реклама как социального института в современной России
9. Этническая толерантность студенческой молодежи г. Москвы
10. Трансформация института семьи и демографические процессы в современном российском обществе
11. Адаптация школьной молодежи к рынку труда в контексте социальных трансформаций современной России
12. Семейные ценности современной российской молодежи
13. Детская безнадзорность как социальная проблема современного российского общества
14. Межпоколенные отношения в современной российской семье
15. Наркотизация современной российской молодежи: дифференцированность наркотических практик
16. Нерегулируемая трудовая миграция в современной России
17. Пенсионное обеспечение пожилых граждан в условиях социальной модернизации России
18. Патронатная семья как институт социализации детей-сирот в современной России
19. Православное духовенство как социальная группа современного российского общества
20. Реклама семейного образа жизни в современном российском обществе
21. Образовательные приоритеты молодежи в современном российском обществе
22. Реклама как социокультурный фактор формирования ценностных ориентаций молодежи
23. Ценность здорового образа жизни студенческой молодежи в современном российском обществе
24. Общеобразовательная школа как агент социальной адаптации личности в современном российском обществе
25. Образовательные стратегии российской молодежи в современном российском обществе
26. Подростковая наркомания как форма девиантного поведения в современном российском обществе
27. Повседневная деятельность сельских работающих женщин
28. Профессиональная активность студенческой молодежи в условиях современного российского общества

### **Содержание контрольной работы:**

Программой изучения курса для студентов очного отделения предусмотрена контрольная работа. Она носит методологический и методический характер, имеет целью формирование

навыков составления программы социологического исследования и является обязательным элементом учебного процесса в ходе изучения дисциплины.

Выбор проблемной ситуации «содержательной темы» осуществляется самим студентом и согласуется с преподавателем, организующим групповые занятия, после лекций, прослушанных студентами на потоке. Критерии выбора: актуальность, новизна, практическая значимость.

После выбора проблемной ситуации начинается творческий процесс составления программы социологического исследования, аналогичный работе, осуществляемой в практической социологической службе.

**Назначение первой части контрольной работы** - закрепить знания методологической части программы социологического исследования.

Исходя из этого студент осуществляет в выбранном предметном поле:

- анализ проблемной ситуации;
- формулирование проблемы (основного противоречия);
- выделение объекта и предмета исследования;
- определение цели и задач;
- интерпретирование понятий концепции;
- предварительный системный анализ объекта исследования;
- выдвижение гипотез.

**Назначение второй части контрольной работы** - закрепить знания процедурной (методической) части программы социологического исследования.

Исходя из этого студент осуществляет в выбранном предметном поле и применительно к разработанной методологической части программы социологического исследования:

- аргументацию выбора метода и техники, единиц инструментария сбора первичной социологической информации (на примере метода опроса);
- проектирование опросного документа (с приложением его окончательного варианта к программе социологического исследования);
- подготовку «сценария» использования метода опроса;
- проектирование выборочной совокупности респондентов;
- обоснование «схем» сбора первичной социологической информации в «поле»;
- обоснование заказа на обработку первичной социологической информации;
- обоснование форм обобщения и представления («теоретической обработки») социологических данных;
- разработку рабочего плана социологического исследования (с приложением его окончательного варианта к программе социологического исследования).

Таким образом, с помощью контрольной работы составляется программа социологического исследования, которая может быть в дальнейшем использована при наличии заказчика и финансировании, а также в рамках сбора эмпирической информации для выпускной (дипломной) квалификационной работы.

Контрольная работа должна быть грамотно и аккуратно оформлена, а также напечатана на компьютере. На титульном листе каждой из них требуется указать изучаемый курс, тему контрольной работы, Ф.И.О. исполнителя (студента) и научного руководителя (преподавателя, ведущего семинарские занятия в группе), дату написания работы. Особое внимание в тексте необходимо уделить техническому и графическому оформлению единиц инструментария. Все листы каждой из контрольных работ должны быть пронумерованы (титульный лист не нумеруется, его номер пропускается) и сброшюрованы (прошиты).

Каждая контрольная работа, соответствующим образом оформленная и сопровождаемая бланками исследовательских документов, инструкциями по работе с ними, представляется на ведущую кафедру в течение текущего семестра, но не позднее, чем за десять дней до зачета по дисциплине.

Студенты, не выполнившие контрольную работу или получившие за нее неудовлетворительную оценку, к зачету не допускаются.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: форма рубежного контроля – компьютерное тестирование**

(??)3.4.4. Организационно-технологические и управленческие аспекты прикладного социологического исследования социальной сферы

(??) Программа социологического исследования социальной сферы выполняет следующие функции:

(!) методологическую

(!) методическую

(!) организационную

(?) информационную

(??) При разработке программы исследования социальной сферы необходимо исходить из следующих требований:

(!) обоснованность всех процедур исследования

(!) нацеленность логического анализа на конечные результаты исследования и их практическую реализацию

(!) четкость формулировок

(!) опора на теоретические положения общей и отраслевой социологии

(?) обязательное использование в исследовании как количественных, так и качественных методов сбора эмпирической информации

(??) Одним из наиболее эффективных методов исследования социальной сферы является

(!) метод экспертных оценок

(?) включенное наблюдение

(?) контент-анализ

(??) В прикладных социологических исследованиях социальной сферы могут использоваться

(?) только количественные методы сбора эмпирической информации

(?) только качественные методы сбора эмпирической информации

(!) как количественные, так и качественные методы сбора эмпирической информации

(??) При изучении проблем социальной сферы, могут использоваться следующие количественные методы:

(?) только анализ статистики

(?) только анкетный опрос

(?) только формализованное интервью

(?) ни один из перечисленных методов

(!) все перечисленные методы

*Оформление работ, выполняемых в рамках самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Методическими указаниями по оформлению письменных работ, обучающихся в рамках самостоятельной работы, утвержденными Учебно-методическим советом РГСУ, Протокол № 2 от 25 июня 2015 года.*

Конкретные практические задания и задания для рубежного контроля определяются в учебно-методических материалах по работе обучающихся в электронной информационно-



образовательной среде РГСУ с применением технологий электронного обучения по данной дисциплине (модулю), утверждаемых ежегодно факультетом

## **РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

### **4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)**

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) является **зачет**, который проводится в **устной** форме.

### **4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

<b>Код компетенции</b>	<b>Содержание компетенции (части компетенции)</b>	<b>Результаты обучения</b>	<b>Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы</b>
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	Знать: основы целеполагания и основные социологические методы	Этап формирования знаний
		Уметь: увязать цели и задачи с конкретным социологическим методом	Этап формирования умений
		Владеть: самостоятельно формулировать цели, ставить конкретные задачи научных исследований в различных областях социологии и решать их с помощью современных исследовательских методов	Этап формирования навыков и получения опыта

### **4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

<b>Код компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенций</b>	<b>Показатель оценивания компетенции</b>	<b>Критерии и шкалы оценивания</b>
<b>УК-3</b>	Этап формирования знаний.	Теоретический блок вопросов.  Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал	1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет

			<p>самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок:  ( 9-10] баллов;  2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения:  [8-9) баллов;  3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала:  (6-8) баллов;  4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки:  [0-6] баллов.</p>
<b>УК-3</b>	Этап формирования умений	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией:  ( 9-10] баллов;  2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента,</p>

УК-3	Этап формирования навыков и получения опыта.	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.</p>	<p>однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: [8-9) баллов;</p> <p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов;</p> <p>4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6] баллов.</p>
------	--	--	---

**4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

***Теоретический блок вопросов:***

1. Становление и основные этапы развития социологии как науки
2. Социологический проект О. Конта.
3. Западная социология.
4. Развитие социологии в России.
5. Объект и предмет социологии, ее место в системе общественных наук.
6. Структура социологического знания.
7. Функции социологии.
8. Социологические законы: сущность, особенности и классификация.
9. Система основных понятий в социологии.
10. Социальные связи, взаимодействия и отношения.
11. Общество как целостная социокультурная система.
12. Социальная структура общества.
13. Социальная стратификация и социальная мобильность.

14. Социальные группы и общности.
15. Социальные институты и организации.
16. Социальные движения.
17. Гражданское общество и государство.
18. Личность как активный субъект жизнедеятельности.
19. Социальный статус и социальные роли личности.
20. Социализация личности, девиация и социальный контроль.
21. Культура: сущность, структура, формы.
22. Социальная коммуникация.
23. Социальные изменения, революции, реформы и социальный прогресс.
24. Социальная напряженность и социальный конфликт.
25. Формирование мировой системы и процессы глобализации.
26. Особенности, проблемы и возможные альтернативы развития российского общества.
27. Методы сбора информации в социологии.
28. Структура и функции эмпирического социологического исследования.
29. Количественные методы сбора эмпирической информации в социологии.
30. Качественные методы сбора эмпирической информации в социологии.
31. Социологический опрос, его виды, возможности и ограничения.
32. Метод наблюдения.
33. Социальный эксперимент.
34. Анализ документов как метод сбора вторичной информации.
35. Анкетирование и интервьюирование как виды опроса.
36. Социометрический метод изучения внутригрупповых отношений.
37. Традиционный анализ документов.
38. Контент-анализ документов.
39. Понятие документа в социологии, классификация документов.
40. Социологическое исследование, его сущность и функции.
41. Структура социологического исследования.
42. Виды социологических исследований.
43. Программа социологического исследования.
44. Методологическая часть программы исследования.
45. Методическая часть программы исследования.
46. Организационно-технические аспекты проведения исследования.
47. Социологическое исследование социальной сферы

***Аналитическое задание (задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.):***

1. Определите социологическое исследование как алгоритм;
2. Сформируйте программу прикладного социологического исследования;
3. Определите структуру программы социологического исследования;
4. Сформируйте рабочий организационный план исследования;
5. Перечислите основные методы сбора эмпирической информации в социологии;
6. Назовите основные виды социологических исследований.
7. Перечислите основные количественные методы сбора эмпирической информации в социологии;
8. Сформируйте программу количественного социологического исследования.
9. Перечислите основные качественные методы сбора эмпирической информации в социологии;
10. Сформируйте программу качественного социологического исследования.

11. Перечислите основные социологические методы сбора эмпирической информации в социальной сфере;
12. Сформируйте программу социологического исследования в социальной сфере.
13. Сформируйте систему объективных и субъективных показателей для изучения уровня жизни населения
14. Каких представителей отечественной социологии Вы знаете?
15. С творчеством каких ученых связано восприятие российской социологии за рубежом?
16. Опишите объект и предмет социологии.
17. Расскажите о структуре социологического знания. Назовите теории среднего уровня в социологии.
18. Перечислите функции социологии.
19. Раскройте суть понятия «социальное»
20. Приведите примеры социальных институтов общества
21. Назовите признаки социальных институтов, дайте их общую характеристику
22. Раскройте суть концепций социальной стратификации и социальной мобильности; флуктуации; связь типа социальной мобильности и типа общества; «каналы вертикальной циркуляции» – «лифты» социальной мобильности
23. Опишите социальную связь как социальный контакт и как социальное взаимодействие
24. Назовите виды социальной стратификации
25. Дайте краткую характеристику понятию «социальный статус личности»; дайте краткую характеристику понятию «социальная роль личности».
26. Определите понятие «девиантное поведение»
27. Определите понятие «социализация»
28. Охарактеризуйте смысловое содержание понятий «индивид» и «личность». Назовите основные концепции структуры личности в социологии.
29. Перечислите показатели структурного анализа личности в социологии
30. Дайте краткую характеристику процессу социализации в социологии.
31. Назовите виды статусов в социологии.
32. Опишите социальные связи, их внутреннее строение
33. Опишите регуляцию социальной связи
34. Перечислите основные законы социологии, опишите их специфику
35. Какой вклад внесли российские социологи в развитие мировой социологии?
36. Произведите анализ исторических предпосылок выделения социологии в отдельную научную дисциплину.
37. Раскройте содержание социально-политических концепций 18 века. Перечислите социально-экономические и политические условия появления мировой социологической науки.
38. Назовите основные этапы становления и особенности российской социологии.
39. Расскажите о научных течениях в современной российской социологии.
40. Каких представителей классической социологии Вы знаете?
41. Выполните сравнительную характеристику концепций О. Конта и Г. Спенсера.
42. Произведите анализ теоретических трудов М. Вебера. Выявите основные черты его научных воззрений.
43. Назовите основных представителей современных социологических теорий.
44. Раскройте объект и предмет социологии. Покажите ее соотношение с другими науками. Какова структура социологической науки?
45. Какие основные категории социологии Вам известны?
46. Перечислите известные Вам социологические теории среднего уровня.
47. Раскройте суть теории социального действия. Определите типы социальных взаимодействий.

#### **4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ бакалавриата в Российском государственном социальном университете и Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по дисциплине (модулю) выставляется по системе зачтено/не зачтено для зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

### **РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

#### **5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля)**

##### **5.1.1. Основная литература**

1. Брушкова, Л. А. Социология: учебник и практикум для вузов / Л. А. Брушкова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 362 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00955-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489252>
2. Сирота, Н. М. Социология: учебное пособие для вузов / Н. М. Сирота, С. А. Сидоров. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 128 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08923-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492367>.

##### **5.1.2. Дополнительная литература**

1. Зерчанинова, Т. Е. Социология: учебник для вузов / Т. Е. Зерчанинова, Е. С. Баразгова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 202 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04697-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491050>
2. Кухарчук, Д. В. Социология: учебник и практикум для вузов / Д. В. Кухарчук. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02706-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490030>
3. Плаксин, В. Н. Социология: учебник и практикум для вузов / В. Н. Плаксин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN

).

## 5.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

## 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Социология» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения лабораторных работ и занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит



получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время передать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)».

#### **5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

##### **5.4.1. Средства информационных технологий**

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа к Интернет;
3. Проектор.

##### **5.4.2. Программное обеспечение**

1. Операционная система: Astra Linux SE или Windows 7
2. Пакет офисных программ: LibreOffice или Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. SKY DNS
7. TrueConf (client)

##### **5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных**

<b>№ №</b>	<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>

		различным дисциплинам.	
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

### 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для изучения дисциплины (модуля) «Социология» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) используются:

**Учебная аудитория для занятий лекционного типа** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

**Учебная аудитория для занятий семинарского типа:** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

**Помещения для самостоятельной работы обучающихся:** оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

### 5.6 Образовательные технологии

При реализации дисциплины (модуля) «Социология» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины (модуля) «Социология» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме (деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных навыков обучающихся.**

При освоении дисциплины (модуля) «Социология» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины (модуля) «Социология» предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

В рамках дисциплины (модуля) «Социология» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением Ученого Совета факультета социологии на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942.	Протокол заседания Ученого Совета факультета социологии № 1 от «27» августа 2020 года	01.09.2020
2.	Утверждена и введена в действие решением Ученого Совета факультета социологии на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942.и Приказом Министерства науки и высшего образования от 26.11.2020 № 1456 «О внесении изменений в федеральные образовательные стандарты высшего образования»	Протокол заседания Ученого Совета факультета социологии № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
3.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого Совета факультета ФК № 10 от «01» июня 2022 года	01.09.2022



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры

\_\_\_\_\_ А.С. Махов

01 июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**Направление подготовки**

***49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)»***

**Направленность**

***«Физическая реабилитация и рекреация»***

***ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА***

**Форма обучения**

***Очная, заочная***

Москва 2022

Рабочая программа дисциплины «Проектная деятельность» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* (уровень *бакалавриата*), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, а также с учетом профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 03.007 «*Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере*»;
- 05.002 «*Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*»;
- 05.004 «*Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*».

Рабочая программа дисциплины разработана рабочей группой в составе: кандидат педагогических наук, доцент, доцент факультета физической культуры РГСУ Латушкина Е.Н.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы  
кандидат педагогических наук, доцент

Н.В. Карпова

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета факультета физической культуры  
Протокол № 10 от 01 июня 2022года

Декан факультета физической культуры д-р пед. наук, доцент

А.С. Махов

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

Генеральный директор Национального центра развития технологий социальной поддержки и реабилитации «Доверие», врач высшей квалификационной категории, кандидат медицинских наук, доцент

А.Н. Комаров

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Рабочая программа дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры Шуйского филиала ИвГУ

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Е.А. Осокина

Главный врач поликлиники РГСУ,  
кандидат медицинских наук, доцент

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Т.В. Котова

Согласовано  
Научная библиотека, директор

\_\_\_\_\_  
(подпись)

И.Г. Маляр

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1 Цель и задачи дисциплины .....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций .....	5
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	13
2.1 Объем дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося.....	13
2.2. Учебно-тематический план дисциплины .....	15
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	19
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	19
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине.....	24
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	37
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине .....	37
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	37
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	50
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	52
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	52
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	56
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины.....	56
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	56
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	57
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине .....	58
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине .....	59
5.6 Образовательные технологии .....	59
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	61

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1 Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины (модуля) заключается в получении обучающимися теоретических знаний о теории проектного управления, основах современной концепций управления проектами, жизненном цикле, организационной структуре, ресурсах и ограничениях проектной деятельности, о методологии управления проектами, в том числе принципах, целях и задачах проектного управления, подходах, моделях и стандартах управления проектами с последующим применением полученных знаний и практических навыков в тренерской, педагогической, организационно-методической деятельности.

Задачи дисциплины (модуля):

1. Изучение студентами основных положений управления проектами, особенностей организационной структуры компаний, использующих корпоративные системы управления проектами, ключевые взаимосвязи целей, задач, стратегии организации и ее проектной деятельности, понятие, фазы и модели жизненного цикла проекта, параметры выбора оптимальных альтернатив при осуществлении проектной деятельности в интересах достижения целей организации;

2. Овладение студентами умениями применять на практике теоретические положения анализа ресурсов и ограничений проектной деятельности, в том числе проводить мониторинг внешней и внутренней среды проекта, осуществлять планирование состава участников проекта согласно целям и задачам проектной деятельности.

3. Привитие студентам способности разработки методологических основ проектной деятельности в современных компаниях: определение круга задач в рамках поставленной цели и выбор оптимальных способов их решения.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата

Дисциплина «*Проектная деятельность*» реализуется в *обязательной части* основной образовательной программы по направлению подготовки «49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*» очной и заочной формам обучения.

Изучение дисциплины «*Проектная деятельность*» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала учебных дисциплин: «Теория и методика физической культуры и спорта».

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

- «*Профессионально-ориентированная практика*»;
- «*Преддипломная практика*».

### 1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: УК – 1; УК- 2; УК-3; ОПК – 1; ОПК-15; в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*.



В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Результаты обучения
Системное и критическое мышление	УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	<p>УК-1.1. Знает: - понятие и классификации систем; - структуру и закономерности функционирования систем; - особенности системного подхода в научном познании; - понятие о системе здравоохранения, социальной защиты и физической культуры, их целях, задачах и общих принципах; - основные технологии поиска и сбора информации; - форматы представления информации в компьютере; - правила использования ИКТ и средств связи; - информационно-поисковые системы и базы данных; - технологию осуществления поиска информации; - технологию систематизации полученной информации; - способы статистической обработки данных, особенности статистической обработки данных инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, представленных в различных измерительных шкалах и анализ полученных результатов; - основы работы с текстовыми, графическими редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами; - виды и формы работы с педагогической, медицинской, социально-психологической и научной литературой; - требования к оформлению библиографии (списка литературы)</p>
			<p>УК-1.2. Умеет: - работать с информацией, представленной в различной форме; - обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения; - синтезировать информацию, представленную в различных источниках; - использовать контент электронной информационно-образовательной среды; - анализировать информационные ресурсы; - отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок; - обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода; - обосновывать решение задач адаптивной физической культуры и физической культуры с позиций системного подхода.</p>
			<p>УК-1.3. Имеет опыт: - работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета; - использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование,</p>

			<p>реферирование); - критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности, в том числе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.</p>
<p>Разработка и реализация проектов</p>	<p>УК-2</p>	<p>Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</p>	<p>УК-2.1. Знает: - требования и принципы целеполагания;- принципы и методы планирования;- виды и содержание планирования в физической культуре и спорте, адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;- методы организации и управления в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, применяемые на федеральном и региональном уровнях; - основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно- спортивной организации той или иной организационно-правовой формы и формы собственности; - количественные показатели физкультурно-оздоровительной и спортивно- массовой работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - конституцию Российской Федерации, свои гражданские права и обязанности, законы Российской Федерации и нормативные документы в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, физической культуры и спорта, здравоохранения, социальной защиты и образования.</p> <p>УК-2.2. Умеет: - формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели; - определять ожидаемые результаты решения задач; - разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, детей- инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, с учетом целей и задач физкультурно-спортивной организации; - проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; - проводить оценку ресурсного обеспечения спортивного, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия для лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом.</p>

			<p>УК-2.3. Имеет опыт:- планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности по избранным видам спорта, адаптивного спорта; - планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, в том числе, для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, комплексной реабилитации и абилитации</p>
<p>Командная работа и лидерство</p>	<p>УК-3</p>	<p>Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</p>	<p>УК-3.1. Знает: - функции и средства общения; - психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, состоянию здоровья, этническим и религиозным признакам и др.); - источники, причины и способы управления конфликтами; - методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - методы убеждения, аргументации своей позиции; - сущностные характеристики и типологию лидерства; - факторы эффективного лидерства лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>УК-3.2. Умеет: - эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в том числе, участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; - планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; - общаться с детьми, детьми-инвалидами, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения, развития, воспитания, коррекции, компенсации и профилактики; - анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; - защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, в том числе, паралимпийцев, сурдлимпийцев, специальных олимпийцев, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий; - составить психолого-педагогическую характеристику (профиль) личности; - устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной</p>

			<p>деятельности, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - применять технологии развития лидерских качеств и умений; - применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы.</p> <p>УК-3.3. Владеть: -опытом решения образовательных, воспитательных, развивающих, коррекционных, компенсаторных и профилактических задач в процессе физкультурно-спортивной деятельности.</p>
Обучение	ОПК-1	<p>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>ОПК-1.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно- спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; -</p>

			<p>методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; -методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; -методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p> <p>ОПК-1.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и</p>
--	--	--	---

спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств ,в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; -контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно- спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике,

спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.

ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике,

			<p>плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>
<p>Правовые основы профессиональной деятельности</p>	<p>ОПК-15.</p>	<p>Способен осуществлять профессиональную деятельность во всех видах адаптивной физической культуры в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики</p>	<p>ОПК-15.1. Знает: - понятия и признаки правовых отношений; - трудовое законодательство Российской Федерации; - законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; - законодательство Российской Федерации в сфере социальной защиты населения; - законодательство Российской Федерации в образовании; - нормативные документы в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, в здравоохранении и социальной защите; - требования федераций по видам спорта, по видам адаптивного спорта к подготовке и проведению спортивных мероприятий; - правила внутреннего трудового распорядка физкультурно-спортивной организации; - нормативные документы в области управления персоналом физкультурно-спортивной организации; - нормативные документы в области осуществления контроля качества услуг; - нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией; - требования к оформлению, реквизитам, порядку разработки и утверждения локальных нормативных актов; - требования охраны труда в области образования, физической культуры и спорта; - меры ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - нормативные правовые акты в области защиты прав ребенка; - нормативные правовые акты в области защиты прав инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; - источники надежной и достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования, физической культуры и спорта</p>



			и адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; - этические нормы в области спорта, адаптивного спорта и образования.
			ОПК-15.2. Умеет: - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом; - анализировать планирующую и отчетную документацию по вопросам физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на предмет реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел и удовлетворения формальным требованиям нормативных правовых актов; - осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативно-правовых актов, условиям договоров.
			ОПК-15.3. Имеет опыт: - обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики; - разработки обязательной отчетности в соответствии с порядком установленными нормативными правовыми актами, требованиями вышестоящей организации или собственника; - разработки внутренних порядков организации управленческого учета и отчетности; - составления документов по проведению соревнований.

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 3,4,5 семестрах на очной форме и на 3-4 курсах заочной формы, составляет 10 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрены зачеты в 3,4,5 семестрах и на 3-4 курсах заочной формы обучения.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		3	4	5			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	180	36	72	72			

Учебные занятия лекционного типа	0	0	0	0				
Практические занятия	4	4	0	0				
Лабораторные занятия	0	0	0	0				
Иная контактная работа	180	32	72	72				
Иная контактная работа. Практическая подготовка	36		18	18				
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>153</b>	<b>27</b>	<b>63</b>	<b>63</b>				
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>27</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>				
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>360</b>	<b>72</b>	<b>144</b>	<b>144</b>				

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	3 курс Сессия 1-2		3 курс Сессия 3-4		4 курс Сессия 1-2		4 курс Сессия 1-2	
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>80</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
Учебные занятия лекционного типа	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Практические занятия	4	4	0	0	0	0	0	0	0
Лабораторные занятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Иная контактная работа	92	4	16	8	16	16	16	16	16
Иная контактная работа. Практическая подготовка	80	6	8	8	16	16	16	16	16
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>268</b>	<b>28</b>	<b>52</b>	<b>28</b>	<b>52</b>	<b>56</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>

<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>360</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
---------------------------------	------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

## 2.2. Учебно-тематический план дисциплины

### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов							
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками					
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа	
							Всего	Практическая подготовка
<b>Модуль 1 (семестр 3)</b>								
<b>Раздел 1. Осуществление проектной деятельности в интересах достижения целей организации</b>	<b>32</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>
<b>Раздел 2 Ресурсы и ограничения в управлении проектами</b>	<b>31</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>							
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>							
<b>Модуль 2 (семестр 4)</b>								
<b>Раздел 3 Методологические основы разработки проекта: определение круга задач в рамках поставленной цели и выбор оптимальных способов их решения</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>4</b>

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов							
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками					
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа	
							Всего	Практическая подготовка
Раздел 4. Проектирование деятельности по направлению «Физическая реабилитация» в структуре содержания подготовки адаптивной физической культуры	33	15	18	0	0	0	18	5
Раздел 5. Проектирование адаптивной физической культуры как учебного предмета в системе общего образования	34	16	18	0	0	0	18	4
Раздел 6. Проектирование образования по предмету АФВ	34	16	18	0	0	0	18	5
Контроль промежуточной аттестации (час)	9							
Общий объем, часов	144	63	72	0	0	0	72	18
Форма промежуточной аттестации	Зачет							
<b>Модуль 3 (семестр 5)</b>								
Раздел 7. Проектирование учебно-воспитательного процесса по предмету АФВ	33	15	18	0	0	0	18	4
Раздел 8. Проектирование методов обучения на уроках адаптивной физической культуры	34	16	18	0	0	0	18	5
Раздел 9. Проектирование мотивации и стимулирования, дидактическое взаимодействие	34	16	18	0	0	0	18	4

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов								
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками					Иная контактная работа	
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Всего	Практическая подготовка	
Раздел 10. Проектирование компонентов реабилитационного процесса	34	16	18	0	0	0	18	5	
Контроль промежуточной аттестации (час)	9								
Общий объем, часов	72	63	72	0	0	0	72	18	
Форма промежуточной аттестации	Зачет								
Общий объем часов по учебной дисциплине	360	153	180	0	4	0	176	36	

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов								
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками					Иная контактная работа	
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Всего	Практическая подготовка	
Модуль 1 (3 курс сессия 1-2)									
Раздел 1. Осуществление проектной деятельности в интересах достижения целей организации	36	28	8	0	4	0	4	0	

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов							
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками					
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа	
							Всего	Практическая подготовка
Раздел 2 Ресурсы и ограничения в управлении проектами	32	24	8	0	0	0	8	8
Раздел 3 Методологические основы разработки проекта: определение круга задач в рамках поставленной цели и выбор оптимальных способов их решения	36	28	8	0	0	0	8	8
Контроль промежуточной аттестации (час)	4							
Общий объем, часов	108	80	24	0	4	0	20	16
Форма промежуточной аттестации	зачет							
<b>Модуль 2 (3 курс сессия 3-4)</b>								
Раздел 4. Проектирование деятельности по направлению «Физическая реабилитация» в структуре содержания подготовки адаптивной физической культуры	36	28	8	0	0	0	8	8
Раздел 5. Проектирование адаптивной физической культуры как учебного предмета в системе общего образования	34	26	8	0	0	0	8	8
Раздел 6. Проектирование образования по предмету АФВ	34	26	8	0	0	0	8	8
Контроль промежуточной аттестации (час)	4							
Общий объем, часов	108	80	24	0	0	0	24	24
Форма промежуточной аттестации	Зачет							

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов							
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками					
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/ практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа	
							Всего	Практическая подготовка
<b>Модуль 3 (4 курс 1-2 сессия)</b>								
Раздел 7. Проектирование учебно-воспитательного процесса по предмету АФВ	34	26	8	0	0	0	8	8
Раздел 8. Проектирование методов обучения на уроках адаптивной физической культуры	34	26	8	0	0	0	8	8
Раздел 9. Проектирование мотивации и стимулирования, дидактическое взаимодействие	34	26	8	0	0	0	8	8
Раздел 10. Проектирование компонентов реабилитационного процесса	34	26	8	0	0	0	8	8
Контроль промежуточной аттестации (час)	4							
Общий объем, часов	144	108	32	0	0	0	32	32
Форма промежуточной аттестации	Зачет							
Общий объем часов по учебной дисциплине	360	268	80	0	4	0	76	80

### РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

##### *Очной формы обучения*

Раздел, тема		Виды самостоятельной работы обучающихся
--------------	--	---

	Всего	Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Раздел 1. Осуществление проектной деятельности в интересах достижения целей организации</b>	14	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Раздел 2 Ресурсы и ограничения в управлении проектами</b>	13	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	5	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>27</b>	<b>12</b>		<b>11</b>		<b>4</b>	
<b>Раздел 3 Методологические основы разработки проекта: определение круга задач в рамках поставленной цели и выбор оптимальных способов их решения</b>	16	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Раздел 4. Проектирование деятельности по направлению «Физическая реабилитация» в структуре содержания</b>	15	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	5	Кейс-задание	2	Контрольная работа



подготовки адаптивной физической культуры							
<b>Раздел 5. Проектирование адаптивной физической культуры как учебного предмета в системе общего образования</b>	16	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Раздел 6. Проектирование образования по предмету АФВ</b>	16	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>63</b>	<b>32</b>		<b>23</b>		<b>8</b>	
<b>Раздел 7. Проектирование учебно-воспитательного процесса по предмету АФВ</b>	15	7	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Раздел 8. Проектирование методов обучения на уроках адаптивной физической культуры</b>	16	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Раздел 9. Проектирование мотивации и стимулирования, дидактическое взаимодействие</b>	16	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение	6	Кейс-задание	2	Контрольная работа

			раздела в ЭИОС				
<b>Раздел 10. Проектирование компонентов реабилитационного процесса</b>	16	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	63	31		24		8	
<b>Общий объем по часам</b>	<b>153</b>	<b>77</b>		<b>58</b>		<b>20</b>	

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Раздел 1. Осуществление проектной деятельности в интересах достижения целей организации</b>	28	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Раздел 2 Ресурсы и ограничения в управлении проектами</b>	24	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс-задание	2	Контрольная работа

<b>Раздел 3 Методологические основы разработки проекта: определение круга задач в рамках поставленной цели и выбор оптимальных способов их решения</b>	28	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>80</b>	<b>36</b>		<b>38</b>		<b>6</b>	
<b>Раздел 4. Проектирование деятельности по направлению «Физическая реабилитация» в структуре содержания подготовки адаптивной физической культуры</b>	28	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Раздел 5. Проектирование адаптивной физической культуры как учебного предмета в системе общего образования</b>	26	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Раздел 6. Проектирование образования по предмету АФВ.</b>	26	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>80</b>	<b>38</b>		<b>36</b>		<b>6</b>	

<b>Раздел 7. Проектирование учебно- воспитательного процесса по предмету АФВ</b>	26	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Раздел 8. Проектирование методов обучения на уроках адаптивной физической культуры</b>	26	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Раздел 9. Проектирование мотивации и стимулирования, дидактическое взаимодействие</b>	26	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Раздел 10. Проектирование компонентов реабилитационного процесса</b>	26	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>104</b>	<b>48</b>		<b>48</b>		<b>8</b>	
<b>Общий объем по часам</b>	<b>268</b>	<b>122</b>		<b>122</b>		<b>20</b>	

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине

#### МОДУЛЬ «1»

#### Раздел 1. Осуществление проектной деятельности в интересах достижения целей организации

**Цель:** создать теоретико-практические и педагогические условия для формирования и развития способностей осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений

**Перечень изучаемых элементов содержания:** Стратегия организации и проектная деятельность: ключевые взаимосвязи целей, задач и способов их решения. Сущность и содержание жизненного цикла проекта. Модели жизненного цикла проекта. Формирование команды проекта: параметры выбора оптимальных альтернатив.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Миссия организации: понятие, основные черты
2. Цели организации: понятие, критерии качества, виды.
3. Стратегическая пирамида, альтернативные подходы.
4. Особенности корпоративной стратегии.
5. Деловая стратегия.
6. Функциональная стратегия.
7. Факторы, определяющие стратегию компании.
8. Ключевые стратегии развития организации.
9. Понятие и особенности формирования стратегических альтернатив.
10. Этапы реализации стратегии.
11. Контроль реализации стратегии.
12. Понятие и особенности жизненного цикла проекта.
13. Фазы и стадии жизненного цикла проекта.
14. Каскадная модель жизненного цикла проекта: сущность, преимущества, недостатки.
15. Итерационная модель: сущность, преимущества, недостатки.
16. Спиральная модель: сущность, преимущества, недостатки.
17. Инкрементная модель: сущность, преимущества, недостатки.
18. Внешнее окружение проекта.
19. Внутреннее окружение проекта
20. Методы исследования внешней среды проекта
21. Команда проекта.

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.**

**Форма практического задания:** расчетно-практическое задание.

#### **Пример расчетно-практического задания к теме 1:**

В качестве проекта выступает «Мониторинг социально-экономического развития территории муниципального образования». Определите количество фаз жизненного цикла проекта. Опишите содержание каждой фазы. Обоснуйте свой выбор.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1:** форма рубежного контроля – компьютерное тестирование

#### **Пример компьютерного тестирования к теме 1:**

(??) Эта стратегия применяется по отношению к бесперспективному бизнесу, который не может быть прибыльно продан, но может принести доход за счет распродажи имеющихся товаров при максимальном сокращении всех видов затрат (??) **Одиночный выбор**

(?) стратегия сокращения

(!) стратегия «сбора урожая»

(?) стратегия ликвидации

**(??) Жизненный цикл проекта – это ... (??) Одиночный выбор**

(!) промежуток времени между моментом формализации идеи или утверждения технического задания проекта и моментом его закрытия, т.е. от состояния, «когда проекта еще нет», до состояния, «когда проекта уже нет»

(?) графическое представление работ (задач) и видов действий в ходе проекта и задание приблизительного времени их выполнения

(?) утвержденный формальный документ, в котором указано, как проект будет исполняться, как произойдет его мониторинг и управление им

## **Раздел 2. Ресурсы и ограничения в управлении проектами**

**Цель:** создать теоретико-практические и педагогические условия для формирования и развития способностей осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.

**Перечень изучаемых элементов содержания:** Внешние и внутренние ресурсы проекта. Окружение проекта. Методы анализа ресурсов и ограничений проектной деятельности. Мониторинг внешней и внутренней среды проекта. Организация взаимодействия участников проекта согласно целям и задачам проектной деятельности.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Внешнее окружение проекта.
2. Основные составляющие внешней среды и их взаимосвязь
3. Типы внешнего окружения.
4. Внутреннее окружение проекта.
5. Методы исследования внешней среды проекта: мониторинг, сканирование, предвидение, оценка.
6. Методы реагирования на изменения внешней среды.
7. PEST-анализ: цель и порядок проведения.
8. Отраслевой анализ: понятие, основные показатели.
9. Оценка степени конкуренции в отрасли на основе модели «пяти сил» М. Портера
10. Понятие и характеристика движущих сил конкуренции.
11. Управленческий анализ: понятие, этапы проведения
12. Метода анализа конкурентных преимуществ организации.
13. SWOT-анализ.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма практического задания:** расчетно-практическое задание.

### **Пример расчетно-практического задания к теме 1.2**

Возьмите за основу любую организацию, которая вам знакома. Опишите окружение (внешнее и внутреннее). Для анализа внутренней среды компании используйте SWOT-анализ. Метод анализа внешней среды выберете в самостоятельном порядке. Работу оформить в виде презентации.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: форма рубежного контроля – компьютерное тестирование**

### **Пример компьютерного тестирования:**

**(?) Субъекты управления — это ... (?) Одиночный выбор**

(!) активные участники проекта (отдельные сотрудники и подразделения), взаимодействующие при выработке и принятии управленческих решений в процессе его осуществления.

(?) функциональные подразделения организации (маркетинг, финансы, производство и пр.), в разной степени взаимодействующие друг с другом

(?) инвестор, заказчик, подрядчики

**(?) Верно ли утверждение: «Окружение проекта – это среда проекта, порождающая совокупность внутренних и внешних сил, которые способствуют или мешают достижению целей проекта» (?) Одиночный выбор**

(!) да

(?) нет

### **Раздел 3. Методологические основы разработки проекта: определение круга задач в рамках поставленной цели и выбор оптимальных способов их решения.**

**Цель:** создать теоретико-практические и педагогические условия для формирования и развития способностей осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.

**Перечень изучаемых элементов содержания:** Принципы управления проектами. Основные подходы к управлению проектами. Модели зрелости управления проектом. Способы и методы разработки проектов. Международные стандарты обеспечения проектной деятельности.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Принципы управления проектами.
2. Основные подходы к управлению проектами.
3. Оценка зрелости бизнес - процессов по Керцнеру.
4. Стандарт ОРМЗ.
5. Модель зрелости управления портфелями, программами и проектами.
6. Модель зрелости процессов управления проектами Беркли.
7. Метод критического пути.
8. Метод управления проектами PERT.
9. Календарно-сетевое планирование.
10. Международные стандарты обеспечения проектной деятельности.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3.**

**Форма практического задания:** расчетно-практическое задание.

### **Пример расчетно-практического задания**

Изучите схему работы по 6 СИГМ (SIX SIGMA). Дайте ее интерпретацию. Оформите в виде доклада объемом не менее 7 страниц.



**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:** форма рубежного контроля – компьютерное тестирование

**Пример компьютерного тестирования:**

**(??) Основное назначение Модели организационной зрелости управления проектами (Organizational Project Management Maturity Model) ... (??) Одиночный выбор**

(!) быть стандартом для корпоративного управления проектами и организационной зрелости по управлению проектами

(?) комплексный подход к описанию системы управления проектами в организации на разных уровнях управления от отдельного проекта и программы до портфеля проектов

(?) позволяет трансформировать неопределенные цели развития в конкретные задачи с измеряемыми результатами.

**(??) Отличие модели уровней зрелости компании Г. Керцнера (Project Management Maturity Model) ... (??) Одиночный выбор**

(?) инструменты оценивания могут быть адаптированы для любой компании и любого уровня зрелости

(!) предлагает оценивать деятельность организации относительно других успешных игроков на рынке

(?) наличие уникальной базы данных, которая содержит лучшие практики, описание Ключевых Факторов Успеха, результатов и другой информации, характеризующей развитие зрелости управления проектами в организации

**Раздел 4. Проектирование деятельности по направлению «Физическая реабилитация» в структуре содержания подготовки адаптивной физической культуры**

**Цель:** формирование у студентов знаний в области теории и методики «Физическая реабилитация».

**Перечень изучаемых элементов содержания** Проектирование обучения в образовательном процессе. Специфика физического воспитания и особенности обучения преподаванию предмета «Физическая культура». Теоретико-методологические основания дисциплины, связь с проектом курса «Теория и методика физического воспитания и спорта».

Интегративные функции дисциплины в профессиональной подготовке педагога по физической культуре. Основные понятия теории и методики обучения предмету «Физическая культура»; «Методика обучения предмету», «Дидактика предмета», «Дидактические основы предмета», «Учебный предмет», «Физкультурное образование». Физическое воспитание как компонент содержания общего образования и предмет – основная форма его организации в школах и других типах учебных заведений учреждений общего образования, понятия: «учебный предмет», «предмет «Физическая культура», отличительные особенности данного предмета от других. Этапы развития проектирования предмета.

Основные детерминанты, обуславливающие место и значение данного предмета в содержании общего образования. Специфические функции физической культуры в содержании общего образования; образовательная, воспитательная, оздоровительная, развивающая, рекреационная, системообразующая.



Современное состояние учебно-воспитательного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе, оценка его результативности. Факторы, обуславливающие необходимость модернизации проектирования педагогической системы школьной физической культуры.

Концептуальные предпосылки реформирования школьного звена национальной системы физического воспитания вообще и методики обучения предмету – в частности.

Основные направления проекта совершенствования теоретико-методических основ организации и осуществления учебно-воспитательного процесса по предмету.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Назовите детерминанты (определяющие) или факторы, обуславливающие место, значение и функции физической культуры в его структуре содержания общего среднего образования?
2. В чём сущность системного подхода к организации проекта учебного процесса по предмету «Физическая культура» в отличие от традиционного (аналитического)?
3. Определите понятие «Цель проекта предмета «Физическая культура» и дайте одну из возможных ее формулировок.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4**

**Форма практического задания:** доклад

Примерные темы докладов:

1. Основные понятия теории и методики обучения предмету.
2. Основные детерминанты, обуславливающие место и значение данного предмета в содержании проекта общего образования.
3. Специфические функции физической культуры в содержании общего образования; образовательная, воспитательная, оздоровительная, развивающая, рекреационная, системообразующая.
4. Современное состояние учебно-воспитательного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе, оценка его результативности.
5. Факторы, обуславливающие необходимость модернизации и проектирования педагогической системы школьной физической культуры.
6. Концептуальные предпосылки реформирования школьного звена национальной системы физического воспитания вообще и методики проектирования обучения предмету – в частности.
7. Основные направления совершенствования проекта теоретико-методических основ организации и осуществления учебно-воспитательного процесса по предмету.

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4:**

форма рубежного контроля – контрольная работа

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов

### **Модуль «2»**

**Раздел 5. Проектирование адаптивной физической культуры как учебного предмета в системе общего образования**

**Цель:** спроектировать дидактические процессы

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Современное состояние цели предмета «Физическая культура». Взаимосвязь цели предмета с целями национальных систем образования и физического воспитания, школьного звена указанных систем, а также форм организации физического воспитания учащихся учреждений общего образования. Проблема цели проектирования преподавания в практике работы учителей физической культуры. Цель предмета в нормативных документах директивных органов управления образованием, физической культурой и спортом.

Определение понятия и проблемы формулировки цели предмета. Классификация целей, источники целевыведения и функции цели данной дисциплины, требования к ее формулировке, взаимосвязь проектирования цели предмета и целей форм организации физического воспитания учащихся общеобразовательных школ.

Взаимосвязь дидактических процессов с другими элементами педагогической системы предмета. Функции дидактических процессов в этой системе.

Особенности проектирования дидактических процессов по данной дисциплине по сравнению с процессами, развертывающимися в педагогических системах смежных областей общего образования (математика, естественные дисциплины, искусство, технология, языки и литература и др.) по целям и задачам, содержанию образования, условиям, где развертываются эти процессы, характеру воздействия на личность учащихся и др. параметрам. Специфика проектирования дидактических процессов по данной дисциплине по сравнению с процессом обучения в спортивной тренировке.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Что такое государственный образовательный стандарт общего среднего образования и какова его связь с содержанием образования по предмету «Физическая культура»?

2. Что относится к базовому и региональному компонентам содержания учебной программы по физической культуре?

3. Объясните взаимосвязь проектирования дидактических процессов как компонента структуры педагогической системы и процесса проектирования обучения по предмету «Физическая культура».

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 5**

#### **Форма практического задания: доклад**

Примерные темы докладов:

1. Взаимосвязь проектирования цели предмета с целями национальных систем образования и проектирования процесса физического воспитания.

2. Проблема проектирования цели преподавания в практике работы учителей физической культуры.

3. Цель предмета в нормативных документах директивных органов управления образованием, физической культурой и спортом.

4. Определение понятия и проблемы формулировки проектирования цели предмета.

5. Взаимосвязь проекта дидактических процессов с другими элементами педагогической системы предмета.

6. Функции дидактических процессов в проектировании системы физического воспитания.

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5:**

форма рубежного контроля – контрольная работа

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов

### **Раздел 6. Проектирование образования по предмету АФВ**

**Цель:** ознакомить студентов с содержанием проектирования образования по предмету «Физическая культура» и структурой дидактических процессов.

#### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Взаимосвязь содержания проектирования общего образования и содержания образования по предмету, их детерминанты.

Государственный стандарт общего образования. Физическая культура – инвариантная составляющая базовой части (федерального компонента) ГОС РФ.

Структура содержания образования по физической культуре: блоки, разделы, темы, учебные единицы. Характеристика проектирования блоков: системы знаний, системы двигательных и инструктивных навыков и умений; системы двигательных и волевых качеств; системы норм и требований; системы видов физкультурной деятельности. Вариативность проектирования содержания образования по предмету. Дифференцирование содержания образования предмета по ступеням общеобразовательной школы и годам обучения.

Базовый, республиканский и местный компоненты содержания образования. Место культурно-исторического и этнического наследия народов России в сфере физической культуры в содержании проектирования образования по предмету. Взаимосвязь проектирования содержания образования и цели данной дисциплины. Функции содержания образования в структуре педагогической системы учебного предмета.

Пути модернизации проектирования содержания образования по предмету. Особенности содержания проектирования образования в конкретных учреждениях общего образования с учетом специфики климатических, социальных, рельефных и др. условий мест их расположения.

Проектирование дидактического взаимодействия педагога и учащихся. Проектирование деятельности педагога (преподавание) и деятельность учащихся (учение) в дидактических процессах и их взаимосвязь.

Этапы развертывания дидактических процессов на уроках физической культуры в общеобразовательной школе различной направленности: проектирование в обучении знаниям двигательным действиям, развитию двигательных качеств. Цель, задачи, психолого-физиологическая и педагогическая характеристика каждого из этапов; особенности методов формирования проектирования двигательных навыков и умений и развития двигательных качеств по этапам развития дидактических процессов.

Взаимосвязь и взаимообусловленность проекта формирования знаний, двигательных навыков и умений, развития двигательных и волевых качеств в дидактических процессах по предмету.

Становление и развитие форм организации учебного процесса по предмету. Место урока в структуре проектирования дидактических процессов. Проектирование урока как ограниченная во времени единица функционирования дидактических процессов. Отличительные признаки проекта урока от других форм организации проекта занятий физической культурой в школе. Особенности проекта школьного урока физической культуры. Классификация уроков. Содержание и структура урока физической культуры. Проектирование деятельности педагога и деятельности учащихся на уроках физической культуры во взаимосвязи. Формы организации деятельности педагога и учащихся на уроках физической культуры: фронтальная, групповая. Части и элементы урока физической культуры, требования к современному уроку физической культуры.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Назовите этапы развертывания процесса проектирования обучения по предмету «Физическая культура».

2. Дайте объяснение «шага» дидактических процессов в проектировании обучения по предмету «Физическая культура».

3. Определите место урока в структуре проекта дидактических процессов по предмету «Физическая культура».

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 6**

**Форма практического задания:** доклад

Примерные темы докладов:

1. Государственный стандарт общего образования.
2. Физическая культура – инвариантная составляющая базовой части (федерального компонента) ГОС РФ.
3. Вариативность проектирования содержания образования по предмету.
4. Дифференцирование проектирования содержания образования предмета по ступеням общеобразовательной школы и годам обучения.

5. Базовый, республиканский и местный компоненты содержания образования.
6. Место культурно-исторического и этнического наследия народов России в сфере физической культуры в содержании проектирования образования по предмету.
7. Взаимосвязь проекта содержания образования и цели данной дисциплины.
8. Функции содержания образования в структуре педагогической системы учебного предмета.
9. Этапы развертывания проекта дидактических процессов на уроках физической культуры в общеобразовательной школе различной направленности: обучении знаниям двигательным действиям, развитии двигательных качеств.
10. Проектирование цели, задач, психолого-физиологических и педагогических характеристик каждого из этапов; особенности проектирования методов формирования двигательных навыков и умений и развития двигательных качеств по этапам развития дидактических процессов.

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6:**

форма рубежного контроля – контрольная работа

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов

### **Раздел 7. Проектирование учебно-воспитательного процесса по предмету АФВ**

**Цель:** дать представление о проектировании учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура».

#### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Состояние научно-теоретической разработанности проектированного подхода к организации учебно-воспитательного процесса применительно к предмету. Развитие идей педагогического проектирования в РФ. Технология и методика преподавания физической культуры в школе, общее и особенное, понятийно-терминологические проблемы.

Сущность технологического подхода к учебному процессу по дисциплине, общая характеристика основных компонентов проектирования учебного процесса: целеполагания; отбора и обоснования оптимальных содержания и методов обучения воспитания и развития; программирования; мотивации и стимулирования непосредственного взаимодействия учителя и учащихся; контроля и коррекции, оценки и анализа результатов взаимодействия, обоснования рекомендаций для начала нового цикла дидактического взаимодействия педагога и учащихся. Взаимосвязь компонентов педагогического проектирования.

Роль и значение целеполагания в педагогической деятельности. Состояние целеполагания в практике работы педагогов физической культуры. Определение понятий: целеполагание, целеопределение, целеобразование, целевыведение, целеконкретизация, целевыдвижение.

Соотношение педагогической цели и педагогических задач и их роль в проектировании преподавания физической культуры.

Процедура целеполагания в проектировании преподавания физической культуры в общеобразовательных учреждениях, источники целеполагания по этапам проектирования учебного процесса.

Виды целей в проектировании преподавания предмета. Характеристика перспективных, тактических, оперативных и текущих целей в преподавании данной дисциплины.

Требования к формулировке целей и задач по циклам дидактических процессов по предмету.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Что определяет вид и тип урока физической культуры?
2. Назовите элементы проектирования содержания урока физической культуры.
3. Что называется структурой проекта урока физической культуры?

4. Назовите элементы проектной структуры урока физической культуры.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 7**

**Форма практического задания:** доклад

Примерные темы докладов:

1. Взаимосвязь компонентов педагогического проектирования.
2. Роль и значение целеполагания в педагогической деятельности.
3. Состояние целеполагания в практике работы педагогов физической культуры.
4. Определение понятий: целеполагание, целеопределение, целеобразование, целевыведение, целеконкретизация, целевьдвижение.
5. Соотношение педагогической цели и педагогических задач и их роль в проектировании преподавания физической культуры.
6. Процедура целеполагания в проектировании преподавания физической культуры в общеобразовательных учреждениях, источники целеполагания по этапам проекта учебного процесса.
7. Виды целей в проектировании преподавания предмета. Характеристика перспективных, тактических, оперативных и текущих целей в преподавании данной дисциплины.
8. Требования к формулировке целей и задач по этапам проекта дидактических процессов по предмету.

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 7:**

форма рубежного контроля – контрольная работа

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов

### **Раздел 8. Проектирование методов обучения на уроках адаптивной физической культуры**

**Цель:** дать представление о проектировании методов обучения на уроках физической культуры.

#### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Сущность отбора и обоснования оптимальных составляющих проекта учебного процесса по предмету.

Факторы, обуславливающие оптимальность содержания и методов организации дидактических процессов по этапам проектирования и их реализации: цели преподавания в малых макро- и мезоциклах, реальные условия функционирования дидактических процессов (климат и рельеф местности, учебно-материальная база, состояние здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности учащихся, их Физкультурно-спортивные интересы, уровень профессионально-педагогической подготовленности учителя).

Оптимальность содержания образования. Его соответствие государственным образовательным стандартам. Место и особенности регионального компонента ГОС. Оптимальность проектирования форм организации деятельности учащихся на уроках физической культуры по циклам проекта учебного процесса.

Оптимальность методов обучения и развития двигательных качеств цели и содержанию обучения. Комплексный подход к оптимизации проектирования дидактических процессов на уроках физической культуры.

Сущность программирования в проектировании учебно-воспитательного процесса по предмету. Программирование и планирование в проектировании: общее и особенное. Содержание программирования. Состояние вопроса в теории и методике обучения предмету.

Программирование в практике преподавания физической культуры в общеобразовательной школе. Функции программирования в проектировании учебной работы. Виды программирования. Документы программирования. Характеристика документов перспективного, оперативного и текущего программирования проектирования дидактических

процессов: названия документов, их назначение. Требования к документам программирования учебной работа по предмету. Содержание и структура деятельности педагога физической культуры по подготовке к организации проектирования дидактических процессов в форме урока физической культуры.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Что отличает проектированный подход к педагогическим процессам от традиционного, предполагаемого методикой?
2. Назовите основные компоненты проектирования учебного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе.
3. В чём сущность проектирования целеполагания предмета «Физическая культура» и каковы его источники?

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 8**

**Форма практического задания:** доклад

Примерные темы докладов:

1. Место и особенности регионального компонента ГОС.
2. Оптимальность форм организации деятельности учащихся на уроках физической культуры по этапам проектирования учебного процесса.
3. Оптимальность проектирования методов обучения и развития двигательных качеств цели и содержанию обучения.
4. Комплексный подход к оптимизации проектирования дидактических процессов на уроках физической культуры.
5. Сущность программирования в проектировании учебно-воспитательного процесса по предмету.
6. Программирование и планирование в проектировании методов образования сферы физической культуры: общее и особенное.
7. Содержание программирования.
8. Состояние вопроса проектирования в теории и методике обучения предмету.
9. Программирование в практике преподавания физической культуры в общеобразовательной школе.
10. Функции программирования в проектировании учебной работы. Виды программирования.
11. Документы программирования.
12. Характеристика документов перспективного, оперативного и текущего программирования дидактических процессов: названия документов, их назначение.
13. Требования к документам программирования учебной работа по предмету.
14. Содержание и структура деятельности педагога физической культуры по подготовке к организации проекта дидактических процессов в форме урока физической культуры.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 8:**

форма рубежного контроля – контрольная работа

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов

**Модуль «3»**

**Раздел 9. Проектирование мотивации и стимулирования, дидактическое взаимодействие.**

**Цель:** сформировать у студентов знания, умения и навыки в области проектирования мотивации, стимулирования в процессе дидактического взаимодействия.

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Сущность, содержание и методы проектирования педагогического стимулирования и мотивации на уроках физической культуры в школе.

Средства и методы мотивации и стимулирования учащихся в получении специальных знаний, составляющих содержание ГОС по предмету.

Средства и методы мотивации и стимулирования учебной деятельности школьников, направленной на формирование новых или развитие наличных двигательных навыков и умений, а также трансформации их в элементы видов физкультурной деятельности учащихся (формирования физической культуры личности учащегося). Особенности методов и средств проектирования мотивации познавательной деятельности школьников на уроках физической культуры, направленных на развитие двигательных и волевых качеств.

Взаимосвязь данного компонента педагогического проектирования с целеполаганием и программированием.

Сущность и содержание опосредованного и непосредственного взаимодействия педагога и учащихся.

Формы проектирования организации взаимодействия учителя и учащихся на уроках физической культуры; фронтальная, групповая, индивидуальная, круговая тренировка.

Взаимодействие проекта деятельности преподавания (педагога) и учения (учащихся) с учетом специфики формы организации взаимодействия учителя учащихся.

Место форм организации проекта взаимодействия учения и преподавания с учетом особенностей возраста учащихся, цели, задач, содержания урока, материально-технической оснащенности и других факторов.

Содержание и структура проекта подготовки учителя к уроку физической культуры.

Конструирование проекта урока физической культуры.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. В чём сущность отбора и обоснования оптимального содержания проектирования дидактических процессов?

2. В чём сущность программирования проекта дидактических процессов по физической культуре?

3. Что подлежит программированию проекта в области мотивации и стимулирования к занятиям физической культуры?

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 9**

#### **Форма практического задания: доклад**

Примерные темы докладов:

1. Средства и методы проекта мотивации и стимулирования учащихся в получении специальных знаний, составляющих содержание ГОС по предмету.

2. Средства и методы проектирования мотивации и стимулирования учебной деятельности школьников.

3. Особенности методов и средств проекта мотивации познавательной деятельности школьников на уроках физической культуры, направленных на развитие двигательных и волевых качеств.

4. Взаимосвязь данного компонента педагогического проектирования с целеполаганием и программированием.

5. Сущность и содержание опосредованного и непосредственного взаимодействия педагога и учащихся.

6. Формы организации проектирования взаимодействия учителя и учащихся на уроках физической культуры; фронтальная, групповая, индивидуальная, круговая тренировка.

7. Взаимодействие деятельностей преподавания (педагога) и учения (учащихся) с учетом специфики формы проектирования организации взаимодействия учителя учащихся.

8. Место форм проекта организации взаимодействия учения и преподавания с учетом особенностей возраста учащихся, цели, задач, содержания урока, материально-технической оснащенности и других факторов.

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 9:**

форма рубежного контроля – контрольная работа

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов

## **Раздел 10. Проектирование компонентов учебного процесса по АФВ**

**Цель:** рассмотреть проектирование компонентов учебного процесса по физической культуре

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Сущность проектирования контроля в педагогической деятельности. Развитие контрольного компонента деятельности учителя физической культуры и его современное состояние.

Функции контроля в проектировании учебного процесса по физической культуре. Цель контроля, его содержание. Средства и методы практической реализации контроля на уроках физической культуры. Проектирование, подбор и обоснование контрольного материала, его осуществление по циклам технологии учебного процесса. Получение текущей информации, ее обработка. Обоснование корректирующих воздействий.

Сущность и содержание контроля учащихся за результатами своей учебной деятельности.

Взаимоконтроль учащихся в процессе выполнения учебных заданий.

Взаимосвязь контроля педагога, самоконтроля и взаимоконтроля учащихся на уроках физической культуры. Сущность оценочно-аналитического компонента, его место и значение в проектировании учебно-воспитательного процесса по предмету.

Термины «оценка» и «отметка». Различия в подходах к процессу оценки результатов учебной деятельности на уроках физической культуры. Критерии оценок. Процедура выведения оценочных суждений в микро-, мезо-, макроциклах технологии учебно-воспитательного процесса – отметок текущего, периодического и итогового учета успеваемости. Зачеты и экзамены по предмету.

Методы проектирования оценки сформированности знаний, двигательных и инструктивных навыков и умений, видов физкультурной деятельности, развития двигательных качеств (норм). Обработка текущей, этапной, итоговой информации, полученной в ходе реализации контрольно-коррекционной деятельности. Методики проекта в анализе фактической информации: сопоставление фактических результатов с плановыми и определение отклонений.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Что должно быть результатом реализации проектированного компонента учебного процесса физического воспитания?
2. Назовите формы проектирования организации дидактических процессов физической культуры.
3. В чём сущность контрольно-коррекционного компонента проектирования учебного процесса по физической культуре?

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 10**

**Форма практического задания:** доклад

Примерные темы докладов:

1. Функции контроля в проектировании учебного процесса по физической культуре.
2. Цель проектирования педагогического контроля в процессе физического воспитания, его содержание.
3. Средства и методы практической реализации проектирования контроля на уроках физической культуры.
4. Проектирование, подбор и обоснование контрольного материала, его осуществление по циклам технологии учебного процесса.
5. Получение текущей информации, ее обработка. Обоснование корректирующих воздействий.



6. Сущность и содержание проектирования контроля учащихся за результатами своей учебной деятельности по предмету ФК.
7. Взаимоконтроль учащихся в процессе выполнения учебных заданий по предмету ФК.
8. Взаимосвязь проекта контроля педагога, самоконтроля и взаимоконтроля учащихся на уроках физической культуры.
9. Сущность оценочно-аналитического компонента, его место и значение в проектировании учебно-воспитательного процесса по предмету.
10. Термины «оценка» и «отметка» в области проектирования сферы физической культуры.
11. Различие в подходах проектирования к процессу оценки результатов учебной деятельности на уроках физической культуры.

#### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 10:**

форма рубежного контроля – контрольная работа

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов

*\_\_\_ Оформление работ, выполняемых в рамках самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Методическими указаниями по оформлению письменных работ, обучающихся в рамках самостоятельной работы, утвержденными Учебно-методическим советом РГСУ, Протокол № 2 от 25 июня 2015 года.*

*\_\_\_ Конкретные практические задания и задания для рубежного контроля определяются в учебно-методических материалах по работе обучающихся в электронной информационно-образовательной среде РГСУ с применением технологий электронного обучения по данной дисциплине (модулю), утверждаемых ежегодно факультетом.*

### **РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

#### **4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине**

Контрольными мероприятиями промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине являются зачеты в 3,4,5 семестрах очной формы и на 3 и 4 курсах заочной формы, которые проводятся в устной форме.

#### **4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для	УК-1.1. Знает: - понятие и классификации систем; - структуру и закономерности функционирования систем; - особенности системного	Этап формирования знаний

	<p>решения поставленных задач</p>	<p>подхода в научном познании; - понятие о системе здравоохранения, социальной защиты и физической культуры, их целях, задачах и общих принципах; - основные технологии поиска и сбора информации; - форматы представления информации в компьютере; - правила использования ИКТ и средств связи; - информационно-поисковые системы и базы данных; - технологию осуществления поиска информации; - технологию систематизации полученной информации; - способы статистической обработки данных, особенности статистической обработки данных инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, представленных в различных измерительных шкалах и анализ полученных результатов; - основы работы с текстовыми, графическими редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами; - виды и формы работы с педагогической, медицинской, социально-психологической и научной литературой; - требования к оформлению библиографии (списка литературы</p>	
		<p>УК-1.2. Умеет: - работать с информацией, представленной в различной форме; - обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения; - синтезировать информацию, представленную в различных источниках; - использовать контент электронной информационно-образовательной среды; - анализировать информационные ресурсы; - отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок; - обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода; - обосновывать решение задач адаптивной физической культуры и физической</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		культуры с позиций системного подхода.	
		УК-1.3. Имеет опыт: - работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета; - использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование); - критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности, в том числе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.	Этап формирования навыков и получения опыта
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	УК-2.1. Знает: - требования и принципы целеполагания;- принципы и методы планирования;- виды и содержание планирования в физической культуре и спорте, адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;- методы организации и управления в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, применяемые на федеральном и региональном уровнях; - основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно- спортивной организации той или иной организационно-правовой формы и формы собственности; - количественные показатели физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - конституцию Российской Федерации, свои гражданские права и обязанности, законы Российской Федерации и нормативные документы в области адаптивной физической культуры и	Этап формирования знаний

		адаптивного спорта, физической культуры и спорта, здравоохранения, социальной защиты и образования.	
		<p>УК-2.2. Умеет: - формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели; - определять ожидаемые результаты решения задач; - разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, с учетом целей и задач физкультурно-спортивной организации; - проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; - проводить оценку ресурсного обеспечения спортивного, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия для лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом.</p>	Этап формирования умений
		<p>УК-2.3. Имеет опыт:- планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности по избранным видам спорта, адаптивного спорта; - планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, в том числе, для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; -</p>	Этап формирования навыков и получения опыта

		планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, комплексной реабилитации и абилитации.	
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	<p>УК-3.1. Знает: - функции и средства общения; - психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, состоянию здоровья, этническим и религиозным признакам и др.); - источники, причины и способы управления конфликтами; - методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - методы убеждения, аргументации своей позиции; - сущностные характеристики и типологию лидерства; - факторы эффективного лидерства лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.</p>	Этап формирования знаний
		<p>УК-3.2. Умеет: - эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в том числе, участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; - планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; - общаться с детьми, детьми-инвалидами, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения, развития, воспитания, коррекции, компенсации и профилактики; - анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; - защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, в том числе, паралимпийцев,</p>	Этап формирования умений

		<p>сурдлимпийцев, специальных олимпийцев, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий; - составить психолого-педагогическую характеристику (профиль) личности; - устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - применять технологии развития лидерских качеств и умений; - применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы.</p>	
		<p>УК-3.3. Имеет опыт: - решения образовательных, воспитательных, развивающих, коррекционных, компенсаторных и профилактических задач в процессе физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
<p>ОПК-1</p>	<p>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>ОПК-1.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

		<p>спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях</p>	
--	--	---	--

		<p>плаванием; -методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>	
		<p>ОПК-1.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства</p>	<p>Этап формирования умений</p>



		<p>и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств ,в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных</p>	
--	--	--	--

		<p>задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными</p>	
--	--	--	--

		<p>возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно- массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	
		<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально- подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		<p>использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	
ОПК-15.	<p>Способен осуществлять профессиональную деятельность во всех видах адаптивной физической культуры в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики</p>	<p>ОПК-15.1. Знает: - понятия и признаки правовых отношений; - трудовое законодательство Российской Федерации; - законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; - законодательство Российской Федерации в сфере социальной защиты населения; - законодательство Российской Федерации в образовании; - нормативные документы в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, в здравоохранении и социальной защите ; - требования</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

		<p>федераций по видам спорта, по видам адаптивного спорта к подготовке и проведению спортивных мероприятий; - правила внутреннего трудового распорядка физкультурно-спортивной организации; - нормативные документы в области управления персоналом физкультурно-спортивной организации; - нормативные документы в области осуществления контроля качества услуг; - нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией; - требования к оформлению, реквизитам, порядку разработки и утверждения локальных нормативных актов; - требования охраны труда в области образования, физической культуры и спорта; - меры ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - нормативные правовые акты в области защиты прав ребенка; - нормативные правовые акты в области защиты прав инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; - источники надежной и достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования, физической культуры и спорта и адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; - этические нормы в области спорта, адаптивного спорта и образования.</p>	
		<p>ОПК-15.2. Умеет: - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом; -</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>анализировать планирующую и отчетную документацию по вопросам физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на предмет реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел и удовлетворения формальным требованиям нормативных правовых актов; - осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативно-правовых актов, условиям договоров.</p>	
		<p>ОПК-15.3. Имеет опыт: - обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики; - разработки обязательной отчетности в соответствии с порядком установленными нормативными правовыми актами, требованиями вышестоящей организации или собственника; - разработки внутренних порядков организации управленческого учета и отчетности; - составления документов по проведению соревнований.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

#### 4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
<p><b>УК-1;</b> <b>УК-2;</b> <b>УК-3;</b> <b>ОПК-1;</b> <b>ОПК-15;</b></p>	<p>Этап формирования знаний.</p>	<p>Теоретический блок вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: ( 9-10] баллов;</p>

			<p>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: [8-9] баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: [0-6] баллов.</p>
<p><b>УК-1; УК-2; УК-3; ОПК-1; ОПК-15;</b></p>	<p>Этап формирования умений</p>	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: ( 9-10) баллов;</p> <p>2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: [8-9] баллов;</p> <p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов;</p> <p>4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено</p>
<p><b>УК-1; УК-2; УК-3; ОПК-1; ОПК-15;</b></p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта.</p>	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Решение практических заданий и задач,</p>	<p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов;</p> <p>4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено</p>

		<p>владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.</p>	<p>вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6] баллов.</p>
--	--	--	---

**4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

**Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

Теоретический блок вопросов:

Примерные вопросы для проведения **зачетов** по дисциплине

1. Миссия организации: понятие, основные черты
2. Цели организации: понятие, критерии качества, виды.
3. Стратегическая пирамида, альтернативные подходы.
4. Особенности корпоративной стратегии.
5. Факторы, определяющие стратегию компании.
6. Подходы к разработке стратегии, стили управления.
7. Основные составляющие внешней среды и их взаимосвязь.
8. Типы внешнего окружения.
9. Методы реагирования на изменения внешней среды.
10. Понятие и характеристика движущих сил конкуренции
11. Этапы реализации стратегии
12. Современная концепция управления проектами.
13. Различия традиционного и проектного менеджмента.
14. Понятие и особенности жизненного цикла проекта.
15. Фазы и стадии жизненного цикла проекта.
16. Каскадная модель жизненного цикла проекта: сущность, преимущества, недостатки.
17. Итерационная модель: сущность, преимущества, недостатки.
18. Спиральная модель: сущность, преимущества, недостатки.
19. Инкрементная модель: сущность, преимущества, недостатки.
20. Внешнее окружение проекта.
21. Внутреннее окружение проекта
22. Методы исследования внешней среды проекта
23. Участники проекта.
24. Проектирование дисциплины «Теория и методика преподавания дисциплины «Физическая культура», ее значение в профессиональной подготовке физкультурных кадров.



25. Проектирование образования как педагогического процесса, включающий обучение, воспитание и развитие личности.
26. Понятие о проектировании обучения, его содержании.
27. Государственный образовательный стандарт, его роль и основные компоненты.
28. Проектирование роли обучающего в преподавании физической культуры.
29. Современные тенденции в обучении дисциплине «Физическая культура».
30. Отношения между субъектом и объектом в процессе преподавания физической культуры.
31. \Основы построения проектирования преподавания физической культуры в образовательных учреждениях.
32. Проектирование цели, задач, средств и методов спортивной тренировки.
33. Проектирование общих и специальных принципов спортивной тренировки, их реализация в тренировочном процессе.
34. Проектирование эффекта тренировочных воздействий: ближайший, отставленный и кумулятивный, их отличительные признаки и взаимосвязь.
35. Проектирование функций и типов интервалов отдыха в тренировочном процессе спортсменов (ординарные, жесткие и максимизирующие).
36. Проектирование принципов направленности на максимально возможные достижения, углубленную специализацию и индивидуализацию спортивной тренировки.
37. Проектирование принципа единства общей и специальной физической подготовки спортсмена и непрерывности тренировочного процесса в подготовке спортсменов.
38. Проектирование принципа цикличности и волнообразности динамики тренировочных нагрузок.
39. Проектирование положения постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок в подготовке спортсменов.
40. Проектирование системы подготовки спортсменов.
41. Научно-методическое, медико-биологическое и информационное проектирование спортивной подготовки спортсменов.
42. Материально-техническое проектирование системы подготовки спортсменов.
43. Проектирование динамики спортивных достижений в спорте.
44. Проектирование задачи, средств, методов, этапов и содержание технической подготовки спортсменов.
45. Проектирование этапов многолетней подготовки спортсменов.
46. Проектирование задач, средств, методов тактической подготовки спортсменов.
47. Проектирование содержания физической подготовки спортсменов.
48. Проектирование средств и методов психологической подготовки спортсменов.
49. Проектирование малых тренировочных циклов (микроциклов).
50. Методическое проектирование и структура многолетней подготовки спортсменов.
51. Проектирование задач, средств, методов основной направленности тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.
52. Проектирование предварительной подготовки как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений (задачи, средства, методы, направленность).
53. Проектирование классификации тренировочных и соревновательных нагрузок, характеристика зон интенсивности.
54. Проектирование стадии базовой подготовки спортсменов (этапы и содержание).
55. Проектирование стадии максимальной реализации индивидуальных спортивных возможностей спортсмена (этапы и содержание).
56. Проектирование контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками в подготовке спортсменов.
57. Проектирование контроля за физическим состоянием спортсменов в системе спортивной тренировки.
58. Проектирование контроля за факторами внешней среды в тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

59. Технология планирования спортивной тренировки.
60. Особенности организации и построения спортивной тренировки детей, юношей и девушек.
61. Проектирование средств восстановления работоспособности спортсменов.
62. Проектирование спортивного отбора в процессе многолетней подготовки.
63. Проектирование отбора спортсменов по различным видам спорта в сборную команду России
64. Проектирование нагрузки и отдыха как специфические компоненты спортивной тренировки.
65. Основные этапы и стадии проектирования совершенствования технической подготовленности спортсменов
66. Проектирование развития скоростных способностей и их оценка.
67. Проектирование развития координационных способностей и их оценка.
68. Проектирование спортивно-технического мастерство и критерии его оценки.
69. Проектирование развития выносливости и ее оценка.
70. Проектирование развития гибкости и ее оценка.
71. Проектирование комплексного контроля подготовленности спортсменов в спортивных школах.
72. Проблемы технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса, перспективы ее совершенствования.
73. Факторы, влияющие на эффективность заключительного этапа подготовки к соревнованиям.
74. Проектирование преподавания физической культуры в дошкольных учреждениях.
75. Проектирование средств и методов, применяемых в обучении физической культуре в ДОУ.
76. Планирование работы по физической культуре в ДОУ.
77. Проектирование учета и контроля в процессе преподавания физической культуры в ДОУ.
78. Проектирование физической культуры в государственном образовательном стандарте для ДОУ.
79. Технология преподавания физической культуры в общеобразовательной школе.
80. Проектирование средств и методов, применяемых в обучении физической культуре в школе.
81. Планирование работы по физической культуре в школе.
82. Проектирование учета и контроля в процессе преподавания физической культуры в школе.
83. Физическая культура в государственном образовательном стандарте для общеобразовательной школы.
84. Специфика и проектирование условия для преподавания физической культуры в сельской малокомплектной школе.
85. Особенности технологии обучения физической культуре в сельской местности.
86. Новые типы общеобразовательных учреждений (лицеи, гимназии и др.), причины их появления.
87. Технология преподавания физической культуры в новых типах общеобразовательных учреждений.
88. Проектирование преподавания физической культуры в средних специальных учебных заведениях.
89. Проектирование средств и методов, применяемых в обучении физической культуре в ССУЗах.
90. Планирование работы по физической культуре в ССУЗах.
91. Проектирование учета и контроля в процессе преподавания физической культуры в ССУЗах.

## 92. Проектирование учебных планов физической культуры в государственном образовательном стандарте для ССУЗов.

### Аналитические задания

1. Анализ возможности применения системы проектного управления, исходя из целей, задач типовой структуры организации.
2. Анализ ресурсов и ограничений проектной деятельности.
3. Мониторинг внешней и внутренней среды проекта
4. Формирование команды проекта: параметры выбора оптимальных альтернатив.
5. Оценка модели организационной зрелости компании.
6. Разработка жизненного цикла проекта.
7. Организация взаимодействия участников проекта согласно целям и задачам проектной деятельности.
8. Способы и методы разработки проектов.
9. PEST-анализ.
10. Отраслевой анализ: понятие, основные показатели.
11. Оценка степени конкуренции в отрасли на основе модели «пяти сил» М. Портера

### Портера

12. Проектирование мотивов к занятиям на уроках физической культуры (общие и конкретные).
13. Спроектировать этапы дидактических процессов, части обучения физкультурного образования.
14. Спроектировать пять стадий формирования двигательных навыков.
15. Составить проект деятельности учителя и учащихся на уроке физической культуры.
16. Проанализировать урок физической культуры в школе. Цель, схема и методы анализа.
17. Спланировать контроль на уроках физической культуры.
18. Проект контроля в учебно-воспитательном процессе у дошкольников на уроках физической культуры. Формы организации контроля, требования к контролю.
19. Этапы и проектирование подготовки учителя к уроку физической культуры.
20. Структура проекта процесса физкультурного обучения.
21. Сущность содержания программирования учебно-воспитательного процесса.
22. Виды, формы и методы программирования учебно-воспитательного процесса.
23. Модели физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных учреждениях.
24. Информационное проектирование в образовании физической культуры и спорта.
25. Требования для усовершенствования качества доступного физкультурного образования.
26. Дистанционная форма обучения по физической культуре и спорту. Сеть Internet. Преимущества и недостатки.
27. Информационные и коммуникативные технологии совершенствования сферы ФК и спорта.
28. Классификация и характеристика программных средств информационной технологии обучения физической культуре и спорту.

### **4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным

программам высшего образования – программ бакалавриата в Российском государственном социальном университете и Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по дисциплине выставляется по системе зачтено/не зачтено для зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

## **РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины**

#### **5.1.1. Основная литература**

1. Поляков, Н. А. Управление инновационными проектами: учебник и практикум для вузов / Н. А. Поляков, О. В. Мотовилов, Н. В. Лукашов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 330 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00952-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489513>

2 Бусов, В. И. Управленческие решения: учебник для вузов / В. И. Бусов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 254 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01436-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488770>

#### **5.1.2. Дополнительная литература**

1. *Балюк, Н. А.* Экскурсоведение: учебное пособие для вузов / Н. А. Балюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022; Тюмень: Тюменский государственный университет. — 235 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12454-5 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-400-01457-4 (Тюменский государственный университет). — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496283>

2. *Байкова, Л. А.* Актуальные проблемы современного образования: учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова, Е. В. Богомолова, Т. В. Еременко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 178 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11330-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475461>

### **5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

<b>№№</b>	<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>

		корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение обучающимся дисциплины «Проектная деятельность» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины, доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

– консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач;

– самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)».

## **5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине**

### **5.4.1. Средства информационных технологий**

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа к Интернет;
3. Проектор.

### **5.4.2. Программное обеспечение**

1. Операционная система: Astra Linux SE или Windows 7
2. Пакет офисных программ: LibreOffice или Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. SKY DNS
7. TrueConf (client)

### **5.4.3 Информационные справочные системы и профессиональные базы данных**

<b>№ №</b>	<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
----------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------

1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

### 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

Для изучения дисциплины «Проектная деятельность» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» используются:

**Учебная аудитория для занятий семинарского типа:** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

**Помещения для самостоятельной работы обучающихся:** оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

### 5.6 Образовательные технологии

При реализации дисциплины «Проектная деятельность» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины «Проектная деятельность» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбора конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении дисциплины «Проектная деятельность» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины «Проектная деятельность» предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

В рамках дисциплины «Проектная деятельность» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.



## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры адаптивной физической культуры на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (бакалавриат), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942	Протокол заседания кафедры № 9 от «08» мая 2019 года	01.09.2019
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета № 9 от «15» мая 2020 года	01.09.2020
3.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
4.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК № 10 от «01» июня 2022 года	01.09.2022



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Российский государственный социальный университет»

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета физической культуры

/ А.С. Махов/

«01» июня 2022 г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### *АНАТОМИЯ ЧЕЛОВЕКА*

Направление подготовки

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)»

Направленность

«Физическая реабилитация и рекреация»

### *ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА*

Форма обучения

*Очная, заочная*

Москва 2022

Рабочая программа дисциплины «Анатомия человека» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* (уровень *бакалавриата*), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, а также с учетом профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 03.007 «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере»;
- 05.002 «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту».

Рабочая программа дисциплины разработана рабочей группой в составе:  
канд. биол. наук, доцента Карташев В.П.

Руководитель основной  
профессиональной  
образовательной программы, к.п.н.,  
доцент

Н.В. Карпова

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета факультета

Протокол № 10 от 01 июня 2022 года

Декан факультета физической культуры д-р пед. наук, доцент

А.С. Махов

(подпись)

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей при совместной разработке:

Генеральный директор Национального центра развития технологий социальной поддержки и реабилитации «Доверие», кандидат медицинских наук, доцент

А.Н. Комаров

(подпись)

Рабочая программа дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры Шуйского филиала ИвГУ

Е.А. Осокина

(подпись)

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры и рекреации РГСУ

И.Н. Бакай

(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор

И.Г. Маляра

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1 Цель и задачи дисциплины .....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалаврита .....	4
1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций .....	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	7
2.1 Объем дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося.....	7
2.2. Учебно-тематический план дисциплины.....	8
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	14
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	14
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине.....	14
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	34
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине.....	34
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	34
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	45
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	47
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	49
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	49
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины .....	49
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	49
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	50
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине .....	52
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине .....	53
5.6 Образовательные технологии .....	53
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	55

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

Целью изучения дисциплины «Анатомия человека» является изучение морфологических особенностей клеток, тканей и органов человека, а также овладение практическими навыками, позволяющими исследовать и оценивать состояние органов и систем организма на разных этапах онтогенеза.

#### *Задачи дисциплины:*

Помочь студентам в освоении теоретического курса и познании основных морфологических характеристик здорового человека, его половых и возрастных особенностей, а также научить современным методам оценки состояния организма человека и его систем, изучить основные принципы работы аппаратуры, используемой для клинических исследований.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата

Дисциплина «Анатомия человека» реализуется в *обязательной части*, основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) очной и заочной формам обучения.

Изучение дисциплины «Анатомия человека» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда дисциплин: в 1-ом семестре - средней общеобразовательной школы, средних учебных заведений, во 2-ом семестре Анатомии человека.

Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной: Физиология человека, Биомеханика двигательной деятельности, Массаж, Теория и методика физической культуры и спорта, Спортивная медицина, Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций, Патология и тератология, Физическая реабилитация в хирургии, Физическая реабилитация в педиатрии и др...

### 1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных компетенций: ОПК-4; ОПК-7; ОПК-13 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенции	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора	Результаты обучения
-----------------------	-----------------	--------------------------	-------------------------------	---------------------

			<b>ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ</b>	
Обучение	ОПК-4.	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся		Знать: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека;
			ОПК-4.2. Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам;	
			ОПК-4.3. Имеет опыт -проведения антропометрических измерений;	Владеть: опытом проведения антропометрических измерений; -
Развитие	ОПК-7.	Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций	ОПК-7.1. Знает: - виды физических качеств и факторы, их определяющие; - особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп;	Знать: - виды физических качеств и факторы, их определяющие; - особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп
			ОПК-7.2. Умеет: - учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать современные	Уметь: -учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья;

			<p>методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп;</p> <p>- способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций;</p>	
			<p>ОПК-7.3. Имеет опыт:</p> <p>- владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся; - планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; - применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии;</p>	<p>Владеть: опытом владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся; -</p>
Планирование	ОПК-13.	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>ОПК-13.1. Знает: - 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; - влияние нагрузок разной направленности на изменение</p>	<p>Знать: 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; - влияние нагрузок разной направленности на изменение</p>

			морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека;	морфофункционального статуса;
			ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастного-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; -	Уметь: дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастного-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека
			ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений;	Владеть: опытом использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; -

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 1, 2 семестрах очной формы и 1-4 семестрах заочной формы, составляет 8 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрен дифференцированный зачет и экзамен.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы		Семестры
--------------------	--	----------



	<b>Всего часов</b>	1	2		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>144</b>	<b>36</b>	<b>108</b>		
Учебные занятия лекционного типа	<b>40</b>	12	28		
Практические занятия	<b>40</b>	8	32		
Лабораторные занятия	<b>0</b>	0	0		
Иная контактная работа	<b>64</b>	16	48		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>108</b>	27	72		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>45</b>	<b>9</b>	<b>36</b>		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>288</b>	<b>72</b>	<b>216</b>		

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 1		Курс 2	
		Сессия 3-4	Сессия 3-4	Сессия 1-2	Сессия 1-2
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>64</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
Учебные занятия лекционного типа	16	4	0	12	0
Практические занятия	16	0	4	0	12
Лабораторные занятия	0	0	0	0	0
Иная контактная работа	32	4	4	12	12
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>211</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>84</b>	<b>75</b>
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>9</b>
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>288</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

### 2.2. Учебно-тематический план дисциплины

#### *Очной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
<b>Модуль 1 (Семестр 1, Анатомия опорно-двигательного аппарата)</b>							
<b>Раздел 1. Основы анатомии. Остеология.</b>							
Тема 1. Основы анатомии человека. Строение клеток и тканей. Теоретическая анатомия костной системы. Возрастные изменения.	16	8	8	2	2	0	4
Тема 2. Кости черепа и туловища Кости верхней и нижней конечностей.	16	6	10	4	2	0	4
<b>Раздел 2. Артрология.</b>							
Тема 3. Соединение костей черепа и туловища.	15	7	8	2	2	0	4
Тема 4. Соединения костей верхней и нижней конечностей.	16	6	10	4	2	0	4
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	9						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>16</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	Дифференцированный зачет						
<b>Модуль 2. Раздел 3. Миология</b>							
Тема 5. Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц.	15	5	10	2	4	0	4
Тема 6. Мышцы головы, шеи и туловища.	15	5	8	2	2	0	4

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
<b>Раздел 4. Миология</b>							
Тема 7. Мышцы верхней конечности.	15	3	12	4	4	0	4
Тема 8. Мышцы нижней конечности.	15	5	8	2	2	0	4
<b>Раздел 5. Пищеварительная, дыхательная, выделительная и репродуктивная системы</b>							
Тема 1. Анатомия пищеварительной системы. Анатомия дыхательной системы.	15	5	10	2	4	0	4
Тема 2. Анатомия выделительной и репродуктивной систем	15	5	10	4	2	0	4
<b>Раздел 6. Ангиология, Лимфология, Эндокринология</b>							
<b>Раздел 6</b> Тема 3. Анатомия кровеносной системы	15	5	10	2	4	0	4
Тема 4. Иммунная система Эндокринная система.	15	5	8	2	2	0	4
<b>Раздел 7. Неврология</b>							
Тема 5. Нервная система	30	12	18	6	4	0	8
<b>Раздел 8. Эстеziология</b>							
Тема 6. Система органов чувств	30	16	14	2	4	0	8

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Общий объем, часов	216	72	108	28	32	0	48
Контроль промежуточной аттестации (час)	36						
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Общий объем часов по учебной дисциплине	288	99	144	40	40	0	64

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
<b>Модуль 1 (Семестр 1-2, Анатомия опорно-двигательного аппарата)</b>							
<b>Раздел 1. Основы анатомии. Остеология.</b>							
Тема 1. Основы анатомии человека. Строение клеток и тканей. Теоретическая анатомия костной системы. Возрастные изменения.	18	14	4	2	0	0	2
Тема 2. Кости черепа и туловища Кости верхней и нижней конечностей.	18	14	4	2	0	0	2
<b>Раздел 2. Артрология.</b>							

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Тема 3. Соединение костей черепа и туловища.	18	14	4	0	2	0	2
Тема 4. Соединения костей верхней и нижней конечностей.	18	14	4	0	2	0	2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	4						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>52</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	0						

### Модуль 2. (Семестр 3). Раздел 3. Миология

Тема 5. Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц.	18	14	4	2	0	0	2
Тема 6. Мышцы головы, шеи и туловища.	17	13	4	0	2	0	2

### Раздел 4. Миология

Тема 7. Мышцы верхней конечности.	18	14	4	2	0	0	2
Тема 8. Мышцы нижней конечности.	17	13	4	0	2	0	2

### Раздел 5. Пищеварительная, дыхательная, выделительная и репродуктивная системы

Тема 1. Анатомия пищеварительной системы.	17	13	4	2	0	0	2
--	----	----	---	---	---	---	---

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Анатомия дыхательной системы.							
Тема 2. Анатомия выделительной и репродуктивной систем	17	13	4	0	2	0	2
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>80</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		<b>12</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>4</b>						
<b>Раздел 6. Ангиология, Лимфология, Эндокринология</b>							
Раздел 6 Тема 3. Анатомия кровеносной системы	18	16	2	0	0	0	2
Тема 4. Иммунная система Эндокринная система.	18	12	6	2	2	0	2
<b>Раздел 7. Неврология</b>							
Тема 5. Нервная система	36	26	10	2	4	0	4
<b>Раздел 8. Эстеziология</b>							
Тема 6. Система органов чувств	36	26	10	2	4	0	4
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>75+9 (контроль) 84</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>						
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Экзамен</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>288</b>	<b>211+13 (контроль)</b>	<b>64</b>	16	16	0	32

### РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

##### *Очной формы обучения*

Раздел, тема	Всего						
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Раздел 1.	14	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 2.	13	5	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
<b>Общий объем, часов</b>	<b>27</b>	<b>11</b>		<b>12</b>		<b>4</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>							
Раздел 3.	10	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 4.	8	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 5.	10	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя

Раздел 6.	10	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 7.	12	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 8.	16	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>30</b>		<b>30</b>		<b>12</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>							
<b>Общий объем, часов</b>	<b>99</b>	<b>41</b>		<b>42</b>		<b>16</b>	

### *Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего СРС + контроль						
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Раздел 1.	28	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	16	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 2.	28	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	16	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
<b>Общий объем, часов</b>	<b>56</b>	<b>20</b>		<b>32</b>		<b>4</b>	



<b>Форма промежуточной аттестации</b>							
Раздел 3.	27	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	15	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 4.	27	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	15	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 5.	26	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
<b>Общий объем, часов</b>	<b>80</b>	<b>30</b>		<b>44</b>		<b>6</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>							
Раздел 6.	28	9	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 7.	26	9	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 8.	28	9	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
<b>Общий объем, часов</b>	<b>75</b>	<b>27</b>		<b>42</b>		<b>6</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>							
<b>Общий объем, часов</b>	<b>207</b>	<b>77</b>		<b>118</b>		<b>16</b>	

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине «Анатомия человека»

#### МОДУЛЬ 1

#### «АНАТОМИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА»

##### Раздел 1. Основы анатомии. Остеология.

##### **Тема 1. Основы анатомии человека. Строение клеток и тканей. Теоретическая анатомия костной системы. Возрастные изменения.**

*Цель:* Формирование у студентов знаний о взаимозависимости и единстве структуры и функции, как отдельных органов, так и организма в целом, о взаимосвязи организма с изменяющимися условиями окружающей среды. Формирование у студентов знаний о строении костей и костной ткани их взаимозависимость и единство структуры и функции.

*Перечень изучаемых элементов содержания:* Анатомия как наука. Содержание анатомии и ее место среди биологических наук. Методологические основы анатомии. Классификация морфологических (анатомических) и спортивно-морфологических наук. Проблема целостности организма человека. Основные свойства организма человека. Строение тела человека во взаимосвязи с его функциями в процессе индивидуального и исторического развития. Организм и среда. Понятие об адаптации и преадаптации. Морфофункциональная система движений и ее компоненты: органы систем исполнения, обеспечения, управления и регуляции движений человека. Факторы, обуславливающие эффект адаптационных реакций: доза (интенсивность) воздействия, однократность и многократность действия, реакция организма. Понятие о норме реакции организма (его реактивности). Факторы, определяющие норму реакции.

Современные представления о целостности организма и уровнях его структурной организации.

Цитология. Строение стволовой соматической клетки. Разновидности клеток, особенности, функции. Жизненный цикл клетки.

Гистология. Разновидности тканей организма человека. Особенности строения и развития.

Органы, системы и аппараты органов. Принципы разграничения систем и аппаратов. Понятие «функциональная система». Органы (системы, аппараты) исполнения, обеспечения и регуляции движений человека. Основные функциональные системы организма.

Понятие о скелете и его функциях. Кость как составная часть скелета. Строение кости. Костная ткань. Особенности строения клеточных элементов и межклеточного вещества. Пластинчатая костная ткань. Особенности их строения и расположения. Остеон - структурная единица компактного вещества трубчатой кости. Грубоволокнистая костная ткань. Регенерация костной ткани. Надкостница. Компактное и губчатое вещество. Особенности строения трубчатых, плоских, губчатых, смешанных и воздухоносных костей. Костный мозг и его функциональное значение. Форма костей и ее связь с выполняемой функцией.

Развитие и рост костей. Первичные и вторичные точки окостенения. Понятие об эндесмальном, перихондральном и энхондральном видах окостенения. Рост костей в длину и толщину. Внешние и внутренние факторы роста, развития и старения костей. Влияние механических нагрузок на интенсивность роста костей. Функциональные особенности роста кости. Основные закономерности функциональной обусловленности роста и строения костей. Значение нормы реакции в адаптации костей у спортсменов.

Общая и местная морфологическая перестройка костей. Изменение химического состава костей. Перестройка остеонной структуры костей. Изменение компактного вещества, губчатого вещества, костномозговой полости. Адаптационные изменения черепа, туловища (позвоночного столба, ребер), костей верхней и нижней конечностей у спортсменов.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Методологические основы анатомии.
2. Содержание анатомии и ее место среди биологических наук.
3. Строение тела человека во взаимосвязи с его функциями в процессе индивидуального и исторического развития.
4. Основные свойства организма человека.
5. Морфофункциональная система движений и ее компоненты: органы систем исполнения, обеспечения, управления и регуляции движений человека.
6. Организм и среда.
7. Понятие о норме реакции организма (его реактивности).
8. Факторы, определяющие норму реакции.
9. Современные представления о целостности организма и уровнях его структурной организации.
10. Сходство и различия клеток организма человека. Жизненный цикл.
11. Особенности строения тканей организма человека.
12. Принципы разграничения систем и аппаратов.
13. Понятие «функциональная система». Органы (системы, аппараты) исполнения, обеспечения и регуляции движений человека.
14. Основные функциональные системы организма, их взаимосвязь. Работа функциональных систем в процессе онтогенеза человека.
15. Понятие о скелете и его функциях.
16. Кость как составная часть скелета.
17. Строение кости.
18. Костная ткань. Пластинчатая костная ткань. Грубо-волокнистая костная ткань. Компактное и губчатое вещество.
19. Развитие и рост костей. Первичные и вторичные точки окостенения.
20. Рост костей в длину и толщину.
21. Общая и местная морфологическая перестройка костей. Перестройка остеонной структуры костей.
22. Изменение компактного вещества, губчатого вещества, костномозговой полости.
23. Адаптационные изменения черепа, туловища (позвоночного столба, ребер), костей верхней и нижней конечностей у спортсменов.
24. Возрастные изменения химического состава и механических свойств костей.

**Тема 2: Кости черепа и туловища, кости верхней и нижней конечностей.**

*Цель:* Формирование у студентов знаний о строении костей черепа и туловища, верхней и нижней конечностей, их взаимозависимости и единстве структуры и функции.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Общая характеристика черепа и его отделов. Кости мозгового отдела черепа. Особенности строения костей черепа. Непарные кости мозгового отдела черепа: затылочная, клиновидная, лобная, решетчатая. Парные кости мозгового отдела черепа: теменная и височная.

Кости лицевого отдела черепа: парные - верхняя челюсть, скуловая, небная, носовая, слезная, нижняя носовая раковина; непарные - сошник, нижняя челюсть, подъязычная кость. Череп как целое. Основание черепа. Возрастные и половые особенности черепа. Проекция частей черепа на наружную поверхность головы.

Позвоночный столб. Позвоночный столб как целое. Отделы позвоночного столба. Общий план строения позвонка. Особенности строения шейных, грудных и поясничных позвонков. Строение крестца и копчика. Функции позвоночного столба. Физиологические изгибы позвоночного столба, их функциональные значения и связь с осанкой человека. Движения позвоночного столба. Изменения изгибов позвоночного столба при его движениях. Грудная клетка. Грудная клетка как целое. Строение ребер и грудины. Истинные и ложные ребра. Форма грудной клетки и угол Шарли. Возрастные и половые особенности грудной клетки.

Отделы верхней конечности: пояс верхней конечности и свободная верхняя конечность. Кости пояса верхней конечности: лопатка и ключица. Отделы свободной верхней конечности и их кости: плечо (плечевая кость), предплечье (локтевая и лучевая кости) и кисть, которая в свою очередь, разделяется на запястье (8 коротких губчатых костей), пясть (5 коротких трубчатых костей) и фаланги пальцев (I палец - 2 фаланги; II-V пальцы - по 3 фаланги). Местоположение и строение костей пояса верхней конечности и свободной верхней конечности. Проекция костных образований верхней конечности на поверхность тела человека.

Отделы нижней конечности: пояс нижней конечности и свободная нижняя конечность. Пояс нижней конечности - тазовая кость. Отделы свободной нижней конечности и их кости: бедро (бедренная кость), голень (большеберцовая и малоберцовая кости) и стопа, у которой выделяют предплюсну (7 костей), плюсну (5 костей) и фаланги пальцев.

Строение костей пояса нижней конечности (тазовой кости) и свободной нижней конечности. Проекция скелетных образований нижней конечности на поверхность тела человека. Соединения костей пояса нижней конечности. Таз как целое. Большой и малый таз, его границы. Возрастные и половые особенности таза.

***Вопросы для самоподготовки:***

1. Общая характеристика черепа и его отделов.
2. Кости лицевого отдела черепа: парные - верхняя челюсть, скуловая, небная, носовая, слезная, нижняя носовая раковина; непарные - сошник, нижняя челюсть, подъязычная кость.
3. Череп как целое.
4. Возрастные и половые особенности черепа.
5. Позвоночный столб.
6. Общий план строения позвонка. Функции позвоночного столба
7. Строение крестца и копчика. Физиологические изгибы позвоночного столба, их функциональные значения и связь с осанкой человека.
8. Движения позвоночного столба. Изменения изгибов позвоночного столба при его движениях.
9. Грудная клетка. Строение ребер и грудины. Истинные и ложные ребра. Форма грудной клетки и угол Шарли. Возрастные и половые особенности грудной клетки.
10. Отделы верхней конечности: пояс верхней конечности и свободная верхняя конечность.
11. Кости пояса верхней конечности: лопатка и ключица.
12. Отделы свободной верхней конечности и их кости:
13. Местоположение и строение костей пояса верхней конечности и свободной верхней конечности.
14. Отделы нижней конечности: пояс нижней конечности и свободная нижняя конечность. Пояс нижней конечности - тазовая кость.
15. Отделы свободной нижней конечности и их кости.
16. Строение костей пояса нижней конечности (тазовой кости) и свободной нижней конечности.

17. Таз как целое. Большой и малый таз, его границы. Возрастные и половые особенности

### **Рубежный контроль раздела 1:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.**

### **Примерные темы рефератов:**

1. Содержание анатомии и ее место среди биологических наук.
2. Основные свойства организма человека.
3. Морфофункциональная система движений и ее компоненты: органы систем исполнения, обеспечения, управления и регуляции движений человека.
4. Современные представления о целостности организма и уровнях его структурной организации.
5. Особенности строения тканей организма человека.
6. Основные функциональные системы организма, их взаимосвязь. Работа функциональных систем в процессе онтогенеза человека.
7. Костная ткань.
8. Развитие и рост костей.
9. Общая и местная морфологическая перестройка костей.
10. Возрастные изменения химического состава и механических свойств костей.
11. Общая характеристика черепа и его отделов.
12. Кости лицевого отдела черепа.
13. Возрастные и половые особенности черепа.
14. Позвоночный столб.
15. Возрастные и половые особенности грудной клетки.
16. Связочный аппарат позвоночного столба.
17. Искривления (сколиозы) позвоночного столба, их формирование и функциональное значение.
18. Соединения ребер с грудиной и позвоночным столбом.
19. Формы грудной клетки у спортсменов по видам спорта.
20. Соединения костей пояса верхней конечности, их функциональное назначение.
21. Соединения пояса верхней конечности со свободной верхней конечностью.
22. Особенности строения, оси вращения и движения в суставах пояса верхней конечности.
23. Особенности строения суставов и связочного аппарата кисти, ее твердая основа.
24. Отделы нижней конечности: пояс нижней конечности и свободная нижняя конечность. Пояс нижней конечности - тазовая кость.
25. Отделы свободной нижней конечности и их кости.
26. Строение костей пояса нижней конечности (тазовой кости) и свободной нижней конечности.
27. Таз как целое. Большой и малый таз, его границы. Возрастные и половые особенности

## **Раздел 2. Артрология**

### **Тема 3: Соединение костей черепа и туловища.**

*Цель:* Формирование у студентов знаний о соединении костей черепа и туловища, возрастных изменениях и адаптации соединений костей к физическим нагрузкам их взаимозависимости и функции.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Классификация соединений костей черепа и лица. Синдесмозы (швы) и суставы

(височно-нижнечелюстные) черепа. Движения в соединениях костей черепа. Синхондрозы.

Непрерывные (синартрозы) и прерывные (диартрозы). Соединения позвонков: соединения тел, дуг и отростков позвонков. Межпозвоночные диски и их строение. Межпозвоночные суставы. Связочный аппарат позвоночного столба. Соединение позвоночного столба с черепом. Соединение крестца с копчиком. Искривления (сколиозы) позвоночного столба, их формирование и функциональное значение. Соединения ребер с грудиной и позвоночным столбом. Механизм движения ребер. Реберные дуги. Формы грудной клетки у спортсменов по видам спорта. Рентгеноанатомия соединений костей туловища. Движения позвоночного столба.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Классификация соединений костей черепа и лица.
2. Непрерывные (синартрозы) и прерывные (диартрозы).
3. Межпозвоночные суставы.
4. Связочный аппарат позвоночного столба.
5. Искривления (сколиозы) позвоночного столба, их формирование и функциональное значение.
6. Соединения ребер с грудиной и позвоночным столбом.
7. Формы грудной клетки у спортсменов по видам спорта.

**Тема 4: Соединения костей верхней и нижней конечностей.**

*Цель:* Формирование у студентов знаний о соединении костей верхней и нижней конечностей возрастных изменениях и адаптации соединений костей к физическим нагрузкам их взаимозависимости и функции.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Соединения костей пояса верхней конечности, их функциональное назначение. Грудино-ключичный и акромиально-ключичный суставы. Оси вращения и движения в этих суставах. Соединения пояса верхней конечности со свободной верхней конечностью - плечевой сустав; соединение плеча с предплечьем - локтевой сустав; соединение костей предплечья между собой; соединение предплечья с кистью - лучезапястный сустав; соединения костей кисти между собой. Особенности строения, оси вращения и движения в перечисленных выше суставах.

Особенности строения суставов и связочного аппарата кисти, ее твердая основа. Соединения костей пояса нижней конечности: крестцово-подвздошный сустав, лобковый симфиз. Связочный аппарат. Таз в целом. Тазобедренный, коленный и голеностопный суставы, их строение. Форма суставных поверхностей, суставная капсула, суставная полость, связочный аппарат, оси вращения и движения; их особенности в строении. Соединения костей голени. Особенности строения суставов и связочного аппарата стопы; таранно-пяточно ладьевидный, подтаранный сустав, предплюстно-плюсневые, плюснофаланговые и межфаланговые суставы. Оси вращения и движения стопы. Твердая основа стопы. Продольный и поперечный своды стопы. Активные и пассивные затяжки сводов стопы. Факторы, способствующие укреплению сводов стопы. Предупреждение плоскостопия.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Соединения костей пояса верхней конечности, их функциональное назначение.
2. Соединения пояса верхней конечности со свободной верхней конечностью.
3. Особенности строения, оси вращения и движения в суставах пояса верхней конечности.
4. Особенности строения суставов и связочного аппарата кисти, ее твердая основа.
5. Связочный аппарат.
6. Таз в целом.
7. Форма суставных поверхностей, суставная капсула, суставная полость, связочный аппарат, оси вращения и движения; их особенности в строении.

8. Соединения костей голени. Твердая основа стопы.
9. Активные и пассивные затяжки сводов стопы.

### **Рубежный контроль раздела 2.:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2.**

### **Примерные темы рефератов:**

1. Классификация соединений костей черепа и лица.
2. Непрерывные (синартрозы) и прерывные (диартрозы).
3. Межпозвоночные суставы.
4. Связочный аппарат позвоночного столба.
5. Искривления (сколиозы) позвоночного столба, их формирование и функциональное значение.
6. Соединения ребер с грудиной и позвоночным столбом.
7. Формы грудной клетки у спортсменов по видам спорта.
8. Форма суставных поверхностей, суставная капсула, суставная полость, связочный аппарат, оси вращения и движения; их особенности в строении.
9. Соединения костей голени. Твердая основа стопы.
10. Активные и пассивные затяжки сводов стопы.

## **Модуль 2.**

### **Раздел 3. Миология**

#### **Тема 5: Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц.**

*Цель:* Формирование у студентов знаний о структуре, строении и функции скелетных мышц.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Мышечное волокно (мион) - основной элемент поперечнополосатой (скелетной) мышечной ткани, его форма и размеры. Соединительный (система миофибрилл), трофический (совокупность ядерно-саркоплазматических структур), мембранный (Т-система), опорный (оболочка мышечного волокна — сарколемма, Z- и М—полоски) и нервный (моторные бляшки, чувствительные элементы), аппараты мышечного волокна. Белки миофибрилл.

Структурные основы сокращения мышечного волокна. Типы мышечных волокон, красные, белые и переходного типа. Их структурно-функциональная характеристика, значимость типирования мышечных волокон в практике спорта. Двигательные единицы (большие и малые) и их функции. Самообновление и рост мышечной массы.

Форма мышц: длинные, короткие, широкие, веерообразные и кольцеобразные. Сильные и ловкие мышцы. Связь формы мышц с выполнением функций. Строение мышц. Эндомизий, перимизий и собственная фасция мышц. Части мышцы. Вспомогательный аппарат мышц и его функциональное значение. Кровоснабжение и иннервация мышц. Места начала и прикрепления мышц.

Функциональная характеристика мышц: состояние мышц, тонус мышц. Сила мышц и факторы ее определяющие. Абсолютная, относительная и удельная сила мышц. Величина укорочения. Мышцы одно-, дву-, многосуставные. Парадоксальное действие мышц. Цепь звеньев. Мышцы-антагонисты и синергисты.

#### ***Вопросы для самоподготовки:***

1. Поперечнополосатая мышечная ткань. Белки миофибрилл.
2. Саркомер. Протофибриллы, их разновидности и состав.
3. Структурные основы сокращения мышечного волокна.
4. Самообновление и рост мышечной массы.

5. Функции мышц. Форма мышц: длинные, короткие, широкие, веерообразные и кольцеобразные. Сильные и ловкие мышцы. Связь формы мышц с выполнением функций.

6. Части мышцы. Вспомогательный аппарат мышц и его функциональное значение. Кровоснабжение и иннервация мышц.

7. Места начала и прикрепления мышц.

### **Тема 6: Мышцы головы, шеи и туловища.**

Цель: Формирование у студентов знаний о структуре, строении и функции скелетных мышц головы, шеи и туловища, их морфофункциональной перестройке в процессе постнатального онтогенеза.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Мышцы головы и шеи. Морфофункциональные характеристики мышц головы. Мимические мышцы, их положение и функции, особенности прикрепления. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях нижней челюсти: поднимании, опускании; в движениях вперед, назад и в стороны. Жевательные мышцы.

Проекция мимических и жевательных мышц на поверхность головы. Мышцы шеи: поверхностные мышцы, фиксирующиеся на подъязычной кости, и глубокие. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях головы: наклонах вперед, назад, движениях в стороны и поворотах. Функции мышц шеи при различных видах опоры. Топографические образования шеи - сонный и подчелюстной треугольники. Фасции шеи. Мышцы туловища. Мышцы, обеспечивающие движения туловища. Краткий обзор мышц туловища по областям: мышцы спины, груди, шеи, живота. Мышцы, участвующие в разгибании туловища, их расположение, места начала и прикрепления. Функции мышц спины при различных видах опоры. Мышцы, осуществляющие сгибания и разгибания в шейном и поясничном отделах позвоночного столба. Мышцы живота, их расположение, места фиксации. Слабо защищенные места брюшной стенки. Мышцы, участвующие в наклонах и ротации туловища. Демонстрация проекции мышц и состояний мышечных групп при движениях туловища на натурщике.

#### ***Вопросы для самоподготовки:***

1. Мышцы головы и шеи. Морфофункциональные характеристики мышц головы.
2. Проекция мимических и жевательных мышц на поверхность головы.
3. Мышцы шеи: поверхностные мышцы, фиксирующиеся на подъязычной кости, и глубокие.
4. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях головы: наклонах вперед, назад, движениях в стороны и поворотах.
5. Мышцы туловища. Мышцы, обеспечивающие движения туловища. Мышцы, участвующие в разгибании туловища, их расположение, места начала и прикрепления.
6. Мышцы живота, их расположение, места фиксации. Слабо защищенные места брюшной стенки.
7. Дыхательные мышцы. Расположение диафрагмы у детей и взрослых, подвижность диафрагмы.
8. Функции диафрагмы (респираторная, кардиоваскулярная и прессорная).
9. Мышцы вдоха и мышцы выдоха (основные и вспомогательные).
10. Брюшной пресс. Мышцы, участвующие в образовании брюшного пресса.

### **Рубежный контроль раздела 3:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3**

#### **Темы рефератов к разделу:**

1. Мышцы головы и шеи. Морфофункциональные характеристики мышц головы.



2. Проекция мимических и жевательных мышц на поверхность головы.
3. Мышцы шеи: поверхностные мышцы, фиксирующиеся на подъязычной кости, и глубокие.
4. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях головы: наклонах вперед, назад, движениях в стороны и поворотах.
5. Мышцы туловища. Мышцы, обеспечивающие движения туловища. Мышцы, участвующие в разгибании туловища, их расположение, места начала и прикрепления.
6. Мышцы живота, их расположение, места фиксации. Слабо защищенные места брюшной стенки.
7. Дыхательные мышцы. Расположение диафрагмы у детей и взрослых, подвижность диафрагмы.
8. Функции диафрагмы (респираторная, кардиоваскулярная и прессорная).
9. Мышцы вдоха и мышцы выдоха (основные и вспомогательные).
10. Брюшной пресс. Мышцы, участвующие в образовании брюшного пресса.

#### **Раздел 4.**

##### **Тема 7: Мышцы верхней конечностей.**

*Цель:* Формирование у студентов знаний о структуре, строении и функции мышцы верхней конечности, их морфофункциональной перестройке в процессе постнатального онтогенеза.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Движения свободной верхней конечности. Краткий обзор мышц свободной верхней конечности по их форме, направлению волокон, месту положения, началу и прикреплению. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях плеча в плечевом суставе: сгибатели и разгибатели, отводящие и приводящие, пронирующие и супинирующие. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях предплечья: сгибатели и разгибатели, пронирующие и супинирующие предплечье. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти и пальцев: сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, мышцы, отводящие и приводящие кисть. Функциональные группы мышц большого пальца и мизинца и средняя ладонная группа мышц. Находить на препарате и натурщике подмышечную впадину, медиальную и латеральную головки двуглавой борозды, локтевую ямку и др.

*Вопросы для самоподготовки:*

1. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях плеча в плечевом суставе: сгибатели и разгибатели, отводящие и приводящие, пронирующие и супинирующие.
2. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях предплечья: сгибатели и разгибатели, пронирующие и супинирующие предплечье.
3. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти и пальцев: сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, мышцы, отводящие и приводящие кисть.
4. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти и пальцев: сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, мышцы, отводящие и приводящие кисть.

##### **Тема 8: Мышцы нижней конечностей.**

*Цель:* Формирование у студентов знаний о структуре, строении и функции мышцы нижней конечности, их морфофункциональной перестройке в процессе постнатального онтогенеза.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Движения бедра и голени. Краткий обзор мышц нижней конечности по их форме, направлению волокон, месту положения, начала и прикрепления. Демонстрация на препарате функциональных групп мышц, участвующих в движениях бедра в тазобедренном

суставе: в сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации; функциональных групп мышц, участвующих в движениях голени в коленном суставе: в сгибании, разгибании, пронации и супинации.

Движения стопы. Оси вращения и движения вокруг каждой оси. Расположение и проекция мышц, идущих с голени на стопу. Демонстрация и изучение функциональных групп мышц, участвующих в движениях стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации; мышц, участвующих в движениях пальцев стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении. Мышцы, поддерживающие своды стопы. Фасции, межмышечные перегородки. Топографические образования нижней конечности и их функциональное значение. Связки - удерживатели мышц сгибателей и разгибателей стопы

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях бедра в тазобедренном суставе: в сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;
2. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях голени в коленном суставе: в сгибании, разгибании, пронации и супинации.
3. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;
4. Мышцы, участвующие в движениях пальцев стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении.
5. Мышцы, поддерживающие своды стопы.
6. Фасции, межмышечные перегородки. Связки - удерживатели мышц сгибателей и разгибателей стопы.

**Рубежный контроль раздела 4:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4.**

**Темы рефератов к разделу:**

11. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях плеча в плечевом суставе: сгибатели и разгибатели, отводящие и приводящие, пронационные и супинирующие.
12. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях предплечья: сгибатели и разгибатели, пронационные и супинирующие предплечье.
13. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти и пальцев: сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, мышцы, отводящие и приводящие кисть.
14. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти и пальцев: сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, мышцы, отводящие и приводящие кисть.
15. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях бедра в тазобедренном суставе: в сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;
16. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях голени в коленном суставе: в сгибании, разгибании, пронации и супинации.
17. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;
18. Мышцы, участвующие в движениях пальцев стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении.
19. Мышцы, поддерживающие своды стопы.
20. Фасции, межмышечные перегородки. Связки - удерживатели мышц сгибателей и разгибателей стопы.

**Темы докладов к 1 разделу (Модуль 1):**

1. Строение клеток и ткани нервной системы
2. Виды соединительной ткани. Особенности строения клеток.
3. Значение основных клеточных элементов.
4. Парные кости мозгового отдела черепа: теменная и височная.
5. Отделы позвоночного столба.
6. Соединения костей пояса нижней конечности.
7. Механизм движения ребер.
8. Движения позвоночного столба.
9. Оси вращения и движения стопы.
10. Соединительный (система миофибрилл), трофический (совокупность ядерно-саркоплазматических структур), мембранный (Т-система), опорный (оболочка мышечного волокна — сарколемма, Z- и М—полоски) и нервный (моторные бляшки, чувствительные элементы), аппараты мышечного волокна.
11. Сила мышц и факторы ее определяющие. Абсолютная, относительная и удельная сила мышц.  
вычитание сил мышц.
12. Мимические мышцы, их положение и функции, особенности прикрепления.  
шеи - сонный и подчелюстной треугольники. Фасции шеи.
13. Мышцы, осуществляющие сгибания и разгибания в шейном и поясничном отделах позвоночного столба.  
(сухожильный центр и мышечная части, отверстия диафрагмы).
14. Оси вращения и движения вокруг каждой оси. Расположение и проекция мышц, идущих с голени на стопу.

## **Строение внутренних органов и систем.**

### **Раздел 5. Спланхнология**

#### **Тема 1: Анатомия пищеварительной системы. Анатомия дыхательной системы.**

*Цель:* Формирование у студентов знаний о структуре, строении и функции пищеварительной и дыхательной систем, их морфофункциональной перестройке в процессе постнатального онтогенеза.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Пищеварительный тракт. Общая характеристика органов пищеварительной системы и её функциональное значение. Пищеварительный канал, пищеварительные железы. Полость рта. Преддверие рта: ротовая щель, стенки преддверия рта. Зубы. Молочные и постоянные зубы, их строение. Собственно, полость рта. Стенки ротовой полости. Язык. Мягкое небо. Зев. Кольцо Пирогова. Слюнные железы.

Глотка, её положение и строение. Функциональное значение отделов глотки. Лимфоидное глоточное кольцо. Функциональное значение миндалин. Механизм акта глотания. Мышцы глотки.

Пищевод, его части, положение, строение стенки, сужения пищевода. Желудок, его положение, форма, отделы. Строение стенки желудка, железы желудка. Сфинктер. Тонкая кишка, её отделы, их положение, складки, их строение, кишечные железы и ворсинки, механизмы всасывания веществ в тонкой кишке. Мышечная и серозная оболочки. Толстая кишка, её отделы, их положение. Строение стенки толстой кишки. Морфологические отличия толстой кишки от тонкой. Особенности строения прямой кишки.

Слюнные железы, их расположение и функции. Печень. Её положение и проекция на наружную поверхность тела человека. Внешнее строение печени: поверхности, края, доли, связки и ворота печени. Функция печени. Внутреннее строение печени. Особенности кровоснабжения печени. Чудесная венозная сеть. Сегменты печени. Печёночная долька. Желчный пузырь, его положение, строение и функции. Функции желчи. Пути выведения желчи.

Поджелудочная железа. Её положение, строение и функции. Внешнесекреторная и внутрисекреторная часть железы. Брюшина. Parietalный и висцеральный листки брюшины. Полость брюшины. Отношение внутренних органов к брюшине. Образования брюшины: брыжейки, связки, сальники. Функциональное значение брюшины.

Общая характеристика органов дыхания. Филогенез дыхательной системы. Дыхательные пути и легкие. Особенности строения воздухоносных путей. Полость носа. Носовые ходы, их строение и функциональное значение. Глотка как воздухоносный путь. Функциональное значение гортани и ее хрящей. Механизм голосообразования. Голосовая щель. Полость гортани. Мышцы гортани: расширяющие голосовую щель, суживающие голосовую щель и изменяющие натяжение голосовых связок. Трахея и бронхи. Принцип образования бронхиального дерева. Функции легких и механизм газообмена в легких. Ацинус.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Пищеварительный тракт. Общая характеристика органов пищеварительной системы и её функциональное значение.
2. Пищеварительный канал, пищеварительные железы.
3. Полость рта. Преддверие рта: ротовая щель, стенки преддверия рта.
4. Зубы. Молочные и постоянные зубы, их строение.
5. Собственно, полость рта. Стенки ротовой полости. Язык. Мягкое небо. Зев. Кольцо Пирогова. Слюнные железы.
6. Глотка, её положение и строение.
7. Лимфоидное глоточное кольцо.
8. Механизм акта глотания. Мышцы глотки.
9. Слюнные железы, их расположение и функции.
10. Печень. Её положение и проекция на наружную поверхность тела человека.
11. Особенности кровоснабжения печени.
12. Желчный пузырь, его положение, строение и функции.
13. Общая характеристика органов дыхания.
14. Дыхательные пути и легкие.
15. Полость носа. Носовые ходы, их строение и функциональное значение.
16. Глотка как воздухоносный путь.
17. Трахея и бронхи.
18. Принцип образования бронхиального дерева.
19. Функциональное значение гортани и ее хрящей.
20. Функции легких и механизм газообмена в легких. Ацинус.
21. Функции легких и механизм газообмена в легких. Ацинус.

## **Тема 2: Анатомия выделительной и репродуктивной систем**

*Цель:* Формирование у студентов знаний о структуре, строении и функции выделительной и репродуктивной систем, их морфофункциональной перестройке в процессе постнатального онтогенеза.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Мочеполовая система. Мочевые органы. Происхождение. Функциональное значение органов выделения. Общий обзор мочевых органов. Внутреннее строение почки: корковое и мозговое вещество. Сегменты почки. Строение нефрона. Особенности кровоснабжения почки. Чудесная артериальная сеть.

Механизм образования мочи (первичной и вторичной). Особенности строения стенки мочевыводящих путей. Почки, положение и форма, почечные ворота и почечная пазуха. Внутреннее строение почки - корковое и мозговое вещество; строение нефрона и его функциональное значение. Фиксирующий аппарат почки. Почечная лоханка и мочеточник, их положение, строение и функция; мочевой пузырь, его положение, строение

и функция.

Мужские половые органы: яичко, придаток, семявыносящий проток, семенной канатик, семенной пузырек, предстательная железа, семявыбрасывающий проток- их положение, строение и функциональное значение.

Женские половые органы, их состав, строение и функциональное значение. Матка, маточные трубы. Яичник, его положение и функциональное значение. Связочный аппарат матки.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Мочеполовая система.
2. Внутреннее строение почки: корковое и мозговое вещество.
3. Сегменты почки. Строение нефрона.
4. Особенности строения стенки мочевыводящих путей.
5. Почка, положение и форма, почечные ворота и почечная пазуха.
6. Строение нефрона и его функциональное значение.
7. Фиксирующий аппарат почки.
8. Почечная лоханка и мочеточник, их положение, строение и функция; мочевой пузырь, его положение, строение и функция.
9. Строение женской репродуктивной системы.
10. Строение мужской репродуктивной системы.

**Рубежный контроль раздела 5.:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 5.**

**Примерные темы рефератов:**

1. Пищеварительный тракт. Общая характеристика органов пищеварительной системы и её функциональное значение.
2. Пищеварительный канал, пищеварительные железы.
3. Полость рта. Преддверие рта: ротовая щель, стенки преддверия рта.
4. Зубы. Молочные и постоянные зубы, их строение.
5. Собственно, полость рта. Стенки ротовой полости. Язык. Мягкое небо. Зев. Кольцо Пирогова. Слюнные железы.
6. Глотка, её положение и строение.
7. Лимфоидное глоточное кольцо.
8. Механизм акта глотания. Мышцы глотки.
9. Слюнные железы, их расположение и функции.
10. Печень. Её положение и проекция на наружную поверхность тела человека.
11. Особенности кровоснабжения печени.
12. Желчный пузырь, его положение, строение и функции.
13. Общая характеристика органов дыхания.
14. Дыхательные пути и легкие.
15. Полость носа. Носовые ходы, их строение и функциональное значение.
16. Глотка как воздухоносный путь.
17. Трахея и бронхи.
18. Принцип образования бронхиального дерева.
19. Функциональное значение гортани и ее хрящей.
20. Функции легких и механизм газообмена в легких. Ацинус.
21. Функции легких и механизм газообмена в легких. Ацинус.
22. Мочеполовая система.
23. Внутреннее строение почки: корковое и мозговое вещество.
24. Сегменты почки. Строение нефрона.
25. Особенности строения стенки мочевыводящих путей.

26. Почка, положение и форма, почечные ворота и почечная пазуха.
27. Строение нефрона и его функциональное значение.
28. Фиксирующий аппарат почки.
29. Почечная лоханка и мочеточник, их положение, строение и функция; мочевой пузырь, его положение, строение и функция.
30. Строение женской репродуктивной системы.
31. Строение мужской репродуктивной системы.

## **Раздел 6. Ангиология, Лимфология, Эндокринология**

### **Тема 3: Анатомия кровеносной системы.**

*Цель:* Формирование у студентов знаний о структуре, строении и функции кровеносной системы, её морфофункциональной перестройке в процессе постнатального онтогенеза.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Общий обзор сосудистой системы. Функции кровеносной системы. Классификация сосудов. Строение стенок кровеносных сосудов. Отличия артерий и вен. Артерии мышечного и эластического типов. Внеорганные и внутриорганные сосуды. Капилляры. Пути микроциркуляции крови: артериола, прекапилляр, капилляр, посткапилляр и вынула. Круги кровообращения и их функциональное значение: большой, малый, сердечный. Общие закономерности хода и ветвлений артерий. Формирование венозного русла. Функции внутриорганного кровообращения. Венозные синусы. Понятие об анастомозах и коллатеральном кровообращении.

Сердце. Форма, положение, поверхности, края и границы сердца. Фиброзный остов сердца. Мышечная ткань сердца, её отличия от скелетной мускулатуры. Кардиомиоцит и его структурные компоненты, регенерация кардиомиоцитов. Строение стенки сердца: эндокард, миокард, эпикард, перикард. Особенности строения миокарда предсердий и желудочков. Отделы сердца – предсердия и желудочки, их строение и функции. Правое и левое предсердно-желудочковые отверстия. Клапанный аппарат сердца, его положение, строение и функции. Сосочковые мышцы и сухожильные струны. Сосуды, выносящие кровь из сердца (аорта и легочный ствол). Сосуды, приносящие кровь в сердце (верхняя и нижняя полые вены). Кровоснабжение и иннервация сердца. Характеристика специфической (проводящей импульсы) мышечной ткани сердца. Проводящая система и её функциональное значение.

#### ***Вопросы для самоподготовки:***

1. Функции кровеносной системы.
2. Классификация сосудов.
3. Строение стенок кровеносных сосудов.
4. Внеорганные и внутриорганные сосуды.
5. Круги кровообращения и их функциональное значение: большой, малый, сердечный.
6. Общие закономерности хода и ветвлений артерий.
7. Формирование венозного русла.
8. Сердце. Форма, положение, поверхности, края и границы сердца.
9. Мышечная ткань сердца, её отличия от скелетной мускулатуры.
10. Строение стенки сердца: эндокард, миокард, эпикард, перикард.
11. Особенности строения миокарда предсердий и желудочков.
12. Отделы сердца – предсердия и желудочки, их строение и функции.

### **Тема 4: Иммунная система. Эндокринная система.**

*Цель:* Формирование у студентов знаний о структуре, строении и функции иммунной и эндокринной систем, их морфофункциональные перестройки в процессе постнатального онтогенеза.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Органы иммуногенеза. Вилочковая железа, её расположение, строение и функции; красный костный мозг; селезенка, её расположение, внешнее и внутреннее строение. Кровоснабжение и функции этих органов. Их участие в иммунитете. Миндалины, групповые и одиночные лимфатические узелки, их местонахождение, строение и функции.

Общий обзор лимфатической системы и её функции. Функциональная связь лимфатической системы с кровеносной. Отличие этих систем. Лимфатические капилляры. Лимфатические сосуды, лимфатические стволы и лимфатические протоки, особенности их строения и функции. Грудной проток и правый лимфатический проток, их положение и строение. Лимфатические узлы. Лимфатические сосуды и узлы отдельных областей тела: головы и шеи, верхней конечности, нижней конечности, области таза и туловища. Строение лимфатического узла. Состав лимфы, её продвижение. Значение знаний лимфатической системы для теории и практики массажа. Функциональное значение органов иммуногенеза. Лимфатические узлы.

Характеристика эндокринной системы. Отличие желез внутренней секреции от внешней. Регуляция функций организма и общее понятие о нейроэндокринных связях (гипоталамо-гипофизарная система). Общая характеристика действий гормонов. Классификация желез эндокринной системы. Эмбриогенез различных желез. Функции конкретных гормонов в организме человека. Влияние гормонов на рост и развитие детей и подростков. Возрастные изменения эндокринных органов. Влияние физических нагрузок на деятельность органов внутренней секреции.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Органы иммуногенеза.
2. Вилочковая железа, её расположение, строение и функции;
3. Красный костный мозг;
4. Селезенка, её расположение, внешнее и внутреннее строение.
5. Миндалины, групповые и одиночные лимфатические узелки, их местонахождение, строение и функции.
6. Общий обзор лимфатической системы и её функции.
7. Лимфатические капилляры.
8. Лимфатические сосуды, лимфатические стволы и лимфатические протоки, особенности их строения и функции.
9. Грудной проток и правый лимфатический проток, их положение и строение. Лимфатические узлы.
10. Строение лимфатического узла. Состав лимфы, её продвижение.
11. Характеристика желез внутренней секреции.
12. Отличие желез внутренней секреции от желез внешней секреции.
13. Гормоны. Характеристика. Классификация.
14. Механизм действия отдельных гормонов.
15. Значение гипоталамуса и гипофиза в регуляции деятельности эндокринной системы.

**Рубежный контроль раздела 6:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 6**

**Примерные темы рефератов:**

1. Сердце. Форма, положение, поверхности, края и границы сердца.

2. Мышечная ткань сердца, её отличия от скелетной мускулатуры.
3. Строение стенки сердца: эндокард, миокард, эпикард, перикард.
4. Особенности строения миокарда предсердий и желудочков.
5. Органы иммуногенеза.
6. Вилочковая железа, её расположение, строение и функции;
7. Красный костный мозг;
8. Селезенка, её расположение, внешнее и внутреннее строение.
9. Миндалины, групповые и одиночные лимфатические узелки, их местонахождение, строение и функции.
10. Общий обзор лимфатической системы и её функции.
11. Лимфатические капилляры.
12. Лимфатические сосуды, лимфатические стволы и лимфатические протоки, особенности их строения и функции.
13. Грудной проток и правый лимфатический проток, их положение и строение. Лимфатические узлы.
14. Строение лимфатического узла. Состав лимфы, её продвижение.
15. Характеристика желез внутренней секреции.
16. Отличие желез внутренней секреции от желез внешней секреции.
17. Гормоны. Характеристика. Классификация.
18. Механизм действия отдельных гормонов.
19. Значение гипоталамуса и гипофиза в регуляции деятельности эндокринной системы.

## Раздел 7. Неврология

### Тема 5: Нервная система

*Цель:* Формирование у студентов знаний о структуре, строении и функции нервной системы, её морфофункциональной перестройке в процессе постнатального онтогенеза.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Общий план строения и классификации нервной системы. Интегрирующая и координирующая - функции нервной системы. Отделы и функциональное значение центральной и периферической нервной системы. Нейрон как структурно-функциональная единица нервной системы. Классификация нейронов. Классификация рецепторов. Анатомия рефлекторной дуги. Понятие об анализаторе и сенсорных системах. Общий принцип сенсорно-моторной иннервации мышцы.

Спинной мозг Положение и строение спинного мозга. Сегмент спинного мозга и его составные элементы. Оболочки спинного мозга: твердая, паутинная, сосудистая. Пространства между оболочками и их характеристика. Фиксирующий аппарат спинного мозга.

Структурно-функциональная организация головного мозга. Общий план строения головного мозга. Его отделы. Система желудочков мозга и оболочки мозга. Циркуляция спинномозговой жидкости.

Кора полушарий и её строение. Локализация корковых концов анализаторов в коре мозга. Функциональное значение коры. Базальные ядра основания мозга, их положение и функциональное значение. Боковые желудочки мозга, их сообщения. Сосудистые сплетения желудочков. Спинномозговая жидкость. Мозолистое тело. Оболочки мозга.

Теоретическая анатомия проводящих путей центральной нервной системы. Чувствительные пути. Проводящие пути ЦНС и их участие в формировании рефлекторных дуг. Классификация чувствительных проводящих путей. Ассоциативные, коммисуральные и проекционные пути.

Общая характеристика вегетативной нервной системы. Ее роль в регуляции функций организма. Части вегетативной нервной системы.

Морфофункциональные отличия вегетативной нервной системы (симпатической и парасимпатической) от соматической. Симпатическая часть вегетативной (автономной)



нервной системы. Парасимпатическая часть вегетативной нервной системы. Адаптационно-трофическая функция вегетативной нервной системы и её значение для спортсменов; регуляции постоянства внутренней среды (гомеостаза) во взаимодействии с эндокринными и гуморальными влияниями.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Общий план строения и классификации нервной системы.
2. Отделы и функциональное значение центральной и периферической нервной системы.
3. Нейрон как структурно-функциональная единица нервной системы. Классификация нейронов.
4. Спинной мозг. Оболочки спинного мозга: твердая, паутинная, сосудистая. Пространства между оболочками и их характеристика.
5. Структурно-функциональная организация головного мозга.
6. Система желудочков мозга и оболочки мозга.
7. Кора полушарий и её строение.
8. Базальные ядра основания мозга, их положение и функциональное значение. Оболочки мозга.
9. Теоретическая анатомия проводящих путей центральной нервной системы.
10. Проводящие пути ЦНС и их участие в формировании рефлекторных дуг. Классификация чувствительных проводящих путей.
11. Ассоциативные, комиссуральные и проекционные пути.
12. Общая характеристика вегетативной нервной системы. Её роль в регуляции функций организма. Части вегетативной нервной системы.
13. Морфофункциональные отличия вегетативной нервной системы (симпатической и парасимпатической) от соматической.
14. Симпатическая часть вегетативной (автономной) нервной системы. Парасимпатическая часть вегетативной нервной системы.

**Рубежный контроль раздела 7:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 7.**

**Темы рефератов к разделу:**

1. Общий план строения и классификации нервной системы.
2. Отделы и функциональное значение центральной и периферической нервной системы.
3. Нейрон как структурно-функциональная единица нервной системы. Классификация нейронов.
4. Спинной мозг. Оболочки спинного мозга: твердая, паутинная, сосудистая. Пространства между оболочками и их характеристика.
5. Структурно-функциональная организация головного мозга.
6. Система желудочков мозга и оболочки мозга.
7. Кора полушарий и её строение.
8. Базальные ядра основания мозга, их положение и функциональное значение. Оболочки мозга.
9. Теоретическая анатомия проводящих путей центральной нервной системы.
10. Проводящие пути ЦНС и их участие в формировании рефлекторных дуг. Классификация чувствительных проводящих путей.
11. Ассоциативные, комиссуральные и проекционные пути.
12. Общая характеристика вегетативной нервной системы. Её роль в регуляции функций организма. Части вегетативной нервной системы.
13. Морфофункциональные отличия вегетативной нервной системы (симпатической и парасимпатической) от соматической.
14. Симпатическая часть вегетативной (автономной) нервной системы. Парасимпатическая часть вегетативной нервной системы.

## Раздел 8.

### Тема 6: Система органов чувств

*Цель:* Формирование у студентов знаний о структуре, строении и функции системы органов чувств, её морфофункциональной перестройке в процессе постнатального онтогенеза.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Морфофункциональная характеристика органов чувств. Значение учения И.П. Павлова в развитии морфологических знаний об анализаторах. Схема строения анализатора (сенсорной системы). Функциональное единство периферической, проводниковой и корковой частей анализатора.

Орган зрения. Глазное яблоко и его оболочки: фиброзная, сосудистая и сетчатая, их строение и функциональное значение. Рецепторный аппарат сетчатки. Камеры глазного яблока. Прозрачные (светопреломляющие) среды глаза. Водянистая влага, хрусталик, стекловидное тело. Аккомодационный аппарат глаза. Вспомогательные аппараты глаза: мышцы, веки, конъюнктивы и слезный аппарат. Сосуды и нервы глазного яблока. Ход зрительной информации.

Преддверно-улитковый орган. Наружное ухо: ушная раковина, наружный слуховой проход, барабанная перепонка. Среднее ухо: барабанная полость, слуховые косточки, слуховая труба, ячейки сосцевидного отростка.

Внутреннее ухо: костный и перепончатый лабиринты. Вестибулярный аппарат. Рецепторы, проводящие пути и центры вестибулярного анализатора. Значение вестибулярного аппарата в движениях спортсмена. Звукопроводящий и звуковоспринимающий аппараты. Спиральный орган. Механизм восприятия звука. Ход слуховой информации: рецепторы, проводящие пути, корковые и подкорковые центры слухового анализатора.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Строение анализатора зрения.
2. Строение анализатора слуха.
3. Строение вестибулярного анализатора.
4. Строение кожного анализатора.
5. Строение анализатора вкуса.
6. Строение анализатора обоняния.

**Рубежный контроль раздела 8:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 8

**Темы рефератов к разделу:**

15. Строение анализатора зрения.
16. Строение анализатора слуха.
17. Строение вестибулярного анализатора.
18. Строение кожного анализатора.
19. Строение анализатора обоняния.

**Темы докладов к разделу:**

1. Пищеварительный тракт. Общая характеристика органов пищеварительной системы и её функциональное значение.
2. Пищеварительный канал, пищеварительные железы.
3. Полость рта. Преддверие рта: ротовая щель, стенки преддверия рта.

4. Зубы. Молочные и постоянные зубы, их строение.
5. Собственно полость рта. Стенки ротовой полости. Язык. Мягкое небо. Зев. Кольцо Пирогова. Слюнные железы.
6. Глотка, её положение и строение.
7. Лимфоидное глоточное кольцо.
8. Дыхательные пути и легкие.
9. Полость носа. Носовые ходы, их строение и функциональное значение.
10. Глотка как воздухоносный путь.
11. Трахея и бронхи.
12. Принцип образования бронхиального дерева.
1. Внеорганные и внутриорганные сосуды.
2. Круги кровообращения и их функциональное значение: большой, малый, сердечный.
3. Общие закономерности хода и ветвлений артерий.
4. Формирование венозного русла.
5. Классификация сосудов.
6. Строение стенок кровеносных сосудов.
7. Лимфатические сосуды и узлы отдельных областей тела (по Д.А. Жданову): головы и шеи, верхней конечности, нижней конечности, области таза и туловища.
8. Значение знаний лимфатической системы для теории и практики массажа.
9. Возрастные изменения эндокринных органов.
10. Фиксирующий аппарат спинного мозга.
11. Функциональное значение коры головного мозга.

*Оформление работ, выполняемых в рамках самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Методическими указаниями по оформлению письменных работ, обучающихся в рамках самостоятельной работы, утвержденными Учебно-методическим советом РГСУ, Протокол № 2 от 25 июня 2015 года.*

*Конкретные практические задания и задания для рубежного контроля определяются в учебно-методических материалах по работе обучающихся в электронной информационно-образовательной среде РГСУ с применением технологий электронного обучения по данной дисциплине, утверждаемых ежегодно факультетом.*

## **РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине**

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине является **зачет с оценкой** и **экзамен**, которые проводятся в **устной** форме.

### **4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

<b>Код компетенции</b>	<b>Содержание компетенции (части компетенции)</b>	<b>Результаты обучения</b>	<b>Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы</b>

<p>ОПК-4.</p>	<p>Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>ОПК-4.1. Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического</p>	<p>Этап формирования знаний</p>
---------------	---	--	---------------------------------

		<p>контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК ГТО, федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в ИВАС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно- тренировочного процесса в ИВАС.</p>	
		<p>ОПК-4.2. Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; – оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в</p>	<p>Этап формирования умений</p>

	<p>процессе влияния различных средовых факторов; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабиллометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, мионометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-</p>	
--	--	--

		<p>теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВАС; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВАС.</p>	
		<p>ОПК-4.3. Имеет опыт - проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		<p>деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта; - проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВАС; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВАС.</p>	
ОПК-7.	<p>Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций</p>	<p>ОПК-7.1. Знает: - виды физических качеств и факторы, их определяющие; - особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп;</p>	Этап формирования знаний
		<p>ОПК-7.2. Умеет: -учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп; - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом чувствительных периодов развития их функций;</p>	Этап формирования умений
		<p>ОПК-7.3. Имеет опыт: - владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся; - планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с</p>	Этап формирования навыков и получения опыта



		<p>учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся;</p> <p>- применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии;</p>	
ОПК-13.	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>ОПК-13.1. Знает: - 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; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – химический состав организма человека; – возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; – особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

		<p>процессов восстановления; - анатоми- физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - 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; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения</p>	
--	--	---	--

		<p>занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p>	
		<p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту 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; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике,</p>	
--	--	--	--

		<p>легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p>	
		<p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		<p>статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - 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.</p>	
--	--	---	--

#### 4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК-4; ОПК-7; ОПК-13	Этап формирования знаний.	<p>Теоретический блок вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не</p>

			<p>допуская ошибок:  ( 9-10] баллов;  2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения:  [8-9) баллов;  3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала:  (6-8) баллов;  4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки:  [0-6] баллов.</p>
<b>ОПК-4; ОПК-7; ОПК-13</b>	Этап формирования умений	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией:  ( 9-10] баллов;  2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при</p>
<b>ОПК-4; ОПК-7; ОПК-13</b>	Этап формирования навыков и получения опыта.	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы,</i></p>	<p>аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при</p>

		<p><i>проблемные ситуации и т.д.)</i></p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.</p>	<p>собеседовании: [8-9) баллов; 3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов; 4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6] баллов.</p>
--	--	--	---

**4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

**Теоретический блок вопросов:**

**Анатомия человека**

**Часть 1 (1 семестр)**

1. Строение кости как органа.
2. Рост костей в длину и толщину.
3. Отделы скелета человека.
4. Классификация соединений костей.
5. Кости черепа и их соединение.
6. Кости туловища и их соединение.
7. Кости верхней конечности и их соединение.
8. Кости нижней конечности и их соединение.
9. Общий план строения сустава.
10. Классификация суставов.
11. Добавочные образования суставов и их функциональные значения.
12. Факторы укрепления сустава.
13. Факторы, влияющие на подвижность в суставе.
14. Плечевой сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы, участвующие в движении плеча.
15. Локтевой сустав. Суставы, образующие локтевой сустав, и мышцы, участвующие в



движении предплечья.

16. Лучезапястный сустав. Кости, образующие сустав. Мышцы, участвующие в движении кисти.

17. Тазобедренный сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы, участвующие в движении бедра.

18. Коленный сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы, участвующие в движении голени.

19. Особенности строения суставов и связочного аппарата стопы.

20. Позвоночный столб. Строение и функциональное значение.

21. Соединения позвоночного столба.

22. Искривления (сколиозы) позвоночного столба, их формирование и функциональное значение.

23. Классификация мышц.

24. Мышцы головы и шеи.

25. Мышцы, участвующие в движении верхней конечности.

26. Мышцы, участвующие в движении бедра и голени.

27. Мышцы, участвующие в движении стопы.

28. Мышцы, участвующие в движении туловища.

29. Мышцы, образующие брюшной пресс. Функциональное значение брюшного пресса.

30. Дыхательные мышцы. Строение и функции диафрагмы.

## **Анатомия человека**

### **Часть 2 (2 семестр)**

31. Отделы пищеварительного тракта и особенности строения стенки каждого отдела.

32. Строение стенки полого внутреннего органа.

33. Отделы толстого кишечника. Отличие толстого кишечника от тонкого по строению.

34. Функции почки. Структурно-функциональная единица почки.

35. Особенности строения стенки воздухоносных путей.

36. Строение легких и гортани.

37. Классификация сосудов и строение их стенки.

38. Строение аорты. Области кровоснабжения ее частей (восходящей, дуги и нисходящей).

39. Система верхней полой вены.

40. Система воротной зоны.

41. Глубокие и поверхностные вены верхней и нижней конечностей.

42. Сердце. Его отделы, строение и функции. Клапаны сердца.

43. Круги кровообращения и их функциональное значение.

44. Сосуды, отходящие от дуги аорты и области их кровоснабжения.

45. Камеры сердца и их связь с кругами кровообращения.

46. Лимфатическая система, строение и функция.

47. Эндокринная система. Гуморальная регуляция функций организма.

48. Классификация нервной системы по топографическому и функциональному принципам.

49. Классификация нейронов, их строение и функция. Классификация рецепторов.

50. Строение спинного мозга и его функции.

51. Отделы головного мозга. Желудочки головного мозга и их топография.

52. Строение продолговатого и заднего мозга.

53. Строение среднего и промежуточного мозга.

54. Строение конечного мозга и его функции.

55. Общая характеристика и классификация двигательных путей центральной нервной системы.

56. Общая характеристика и классификация чувствительных путей центральной нервной системы.

системы.

57. Спинно-мозговые и черепные нервы.

58. Анатомия вегетативной нервной системы.

59. Функциональная анатомия органа зрения.

60. Функциональная анатомия преддверно-улиткового органа.

#### **4.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ бакалавриата в Российском государственном социальном университете и Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по учебной дисциплине выставляется по пятибалльной системе для экзамена/дифференцированного зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

### **РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины**

##### **5.1.1. Основная литература**

1. Кабанов, Н. А. Анатомия человека: учебник для вузов / Н. А. Кабанов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 464 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09075-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475020>

##### **5.1.2. Дополнительная литература**

1. Замараев, В. А. Анатомия: учебное пособие для вузов / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 268 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07276-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491438>

#### **5.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

<b>№№</b>	<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
1.	ЭБС «Университетская	Электронная библиотека,	<a href="http://biblioclub">http://biblioclub</a>

	библиотека онлайн»	обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="#">.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

### 5.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение обучающимся дисциплины «Анатомия человека» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины, доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к дифференцированному зачету/экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)».

## 5.4. Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

### 5.4.1. Средства информационных технологий

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа к Интернет;
3. Проектор.

### 5.4.2. Программное обеспечение

1. Операционная система: Astra Linux SE или Windows 7
2. Пакет офисных программ: LibreOffice или Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. SKY DNS
7. TrueConf (client)

### 5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы

данных

№ №	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

## **5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине**

Для изучения дисциплины *«Анатомия человека»* в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) используются:

**Учебная аудитория для занятий лекционного типа** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), а также наглядными пособиями (12 пособий - мышечная система, 15 - внутренние органы, 10 - с различными нозологиями, 10 - строение анализаторов), муляжами (2 – скелета, набор всех костей, 2 муляжа – головной мозг, 3 муляжа – сердце, 1 муляж – желудок, 1 муляж – мочевой пузырь, 1 муляж – почка и др.), схемами – большого и малого круга кровообращения, 2-ва световых микроскопа (с препаратами) и др.

**Учебная аудитория для занятий семинарского типа:** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), а также наглядными пособиями (12 пособий - мышечная система, 15 - внутренние органы, 10 - с различными нозологиями, 10 - строение анализаторов), муляжами (2 – скелета, набор всех костей, 2 муляжа – головной мозг, 3 муляжа – сердце, 1 муляж – желудок, 1 муляж – мочевой пузырь, 1 муляж – почка и др.), схемами – большого и малого круга кровообращения, 2-ва световых микроскопа (с препаратами) и др.

**Помещения для самостоятельной работы обучающихся:** оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

**Помещения для самостоятельной работы обучающихся:** оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

## **5.6. Образовательные технологии**

При реализации дисциплины *«Анатомия человека»* применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины *«Анатомия человека»* предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбора конкретных ситуаций, психологических тренингов в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

При освоении дисциплины *«Анатомия человека»* предусмотрено применение электронного обучения.


Учебные часы дисциплины *«Анатомия человека»* предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

В рамках дисциплины «Анатомия человека» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с направленностью "Физическая реабилитация» реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и рекреации на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – <i>бакалавриата</i> по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от № 942 от 19.09.2017 г.	Протокол заседания кафедры № 9 от «08» мая 2019 года	____.____.____
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета №__9 от «15» мая 2020 года	01.09.2020
3.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
4.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК № 10 от «01» июня 2022 года	__01.09.2022__




	<p style="text-align: center;">«УТВЕРЖДАЮ»</p> <p style="text-align: center;"> Декан факультета физической культуры</p> <p style="text-align: center;">_____ / А.С. Махов/</p> <p style="text-align: center;">« 01 » июня 20 2 2 г</p>
<p style="text-align: center;">РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ</p> <p style="text-align: center;"><b>ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА</b></p> <p style="text-align: center;">Направление подготовки</p> <p>49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»</p> <p style="text-align: center;">Направленность</p> <p style="text-align: center;">« Физическая реабилитация и рекреация »</p> <p style="text-align: center;">ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА</p> <p style="text-align: center;">Форма обучения</p> <p style="text-align: center;">Очная, заочная</p> <p style="text-align: center;">Москва 20 2 2</p>	

||

Рабочая программа дисциплины « Теория и методика физической культуры и спорта » разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата) , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942 , учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), а также с учетом профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 03.007 «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере»;
- 05.002 «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» .


Программа дисциплины разработана рабочей группой в составе: кандидат педагогических наук, доцент Правдов Д.М.

<p>Руководитель основной профессиональной образовательной программы</p> <p>кандидат педагогических наук, доцент</p>	<p style="text-align: center;"></p>	<p style="text-align: center;">Н .В. Ка р пова</p>
	<p style="text-align: center;">(подпись)</p>	


Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета факультета физической культуры

Протокол № 11 от 27 мая 202 1 года




--	--

Декан факультета физической культуры д-р пед. наук, доцент		А.С. Махов
	(подпись)	

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей (при совместной разработке или разработке по заказу) :

Автономная некоммерческая организация «Профессиональный клуб женской гимнастики «Олимпия», Президент, тренер-преподаватель по спорту		Л.Н. Ступаченко
	(подпись)	

Рабочая программа дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры Шуйского филиала ИвГУ		Е.А. Осокина
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта РГСУ		М.А. Петрова
	(подпись)	
Согласовано Научная библиотека, директор		И.Г. Маляр
	(подпись)	

## СОДЕРЖАНИЕ

### [РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ](#)

#### [1.1 Цель и задачи дисциплины](#)

#### [1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата.](#)

#### [1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций](#)

### [РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ](#)

#### [2.1 Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося](#)

#### [2.2. Учебно-тематический план дисциплины](#)

### [РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ](#)

#### [3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине](#)

#### [3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине](#)

### [РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ](#)

#### [4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине](#)

#### [4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы](#)

#### [4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал](#)

[оценивания50](#)

[4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и \(или\) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы51](#)

[4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и \(или\) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций54](#)

## [РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ55](#)

[5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины55](#)

[5.1.2. Дополнительная литература55](#)

[5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины56](#)

[5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины57](#)

[5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине58](#)

[5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине59](#)

[5.6 Образовательные технологии60](#)

[Лист регистрации изменений61](#)

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1 Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины : приобретение студентами основ теоретических знаний, соотносенные с общими целями образовательной программы , с последующим применением навыков на практике, а также использования современных управленческих отношений научно-исследовательской и профессиональной деятельности в области физического воспитания и спортивной тренировки., ознакомление и овладение широким спектром методов и методических подходов для оценки качества тренировочного процесса в спорте и физической культуре.

Задачи изучения дисциплины:

- усвоение знаний о сущности, структуре теории и методики физической культуры и спорта;
- формирование представлений о содержании, формах, особенностях теории и методики физической культуры и спорта;
- развитие навыков и управление физической культуры и спортивной тренировки

*1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования- программы бакалавриата .*

Дисциплина « Теория и методика физической культуры и спорта » реализуется в обще профессиональном модуле обязательной части основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) очной и заочной формы обучения.

Изучение дисциплины « Теория и методика физической культуры и спорта » базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения школьного материала и программного материала ряда дисциплин:

*«Технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия.*

Изучение дисциплины « Теория и методика физической культуры и спорта » является базовым для последующего освоения программного материала дисциплин: « Теория и методика обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности » ;

*1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата , соотносенные с установленными индикаторами достижения компетенций*

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных компетенций: ОПК- 3 ; ОПК- 13 ; ОПК- 15 ; в соответствии с основной профессиональной образовательной программой « Физическая культура » по направлению подготовки « 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) ».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
		Способен		

Обучение	ОПК-3.	<p>обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования</p>	<p>ОПК-3. 1. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно- исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p>	<p>Знать: наиболее эффективны е метод ы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно- исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p>
			<p>ОПК-3.2. Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся; - использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; - использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией.</p>	<p>Уметь: использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся; - использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; - использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией</p>
			<p>ОПК-3.3. Имеет опыт: - применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; - применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний; - использования технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - владения современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся; - применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; - использования аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p>	<p>Владеть: опытом применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; - применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний; - использования технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - владения современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся; - применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; - использования аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p>
			<p>ОПК-13.1. Знает: - 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; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; -</p>	<p>Знать: ОПК-13.1. Знает: - 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; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; -</p>

<p>Планирование</p>	<p>ОПК-13.</p>	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</p> <p>биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - 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; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх,</p>	<p>биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - 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; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх,</p>
---------------------	----------------	--	--

		<p>льжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, льжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно- тренировочного процесса в ИВАС.</p>	<p>льжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, льжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно- тренировочного процесса в ИВАС.</p>
		<p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнополовых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту 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; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, льжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, льжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, льжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и</p>	<p>Уметь: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнополовых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту 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; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, льжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, льжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, льжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и</p>

		<p>спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. __</p>	<p>спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. __</p>
		<p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетки, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - 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.</p>	<p>Владеть: опытом - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетки, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - 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.</p>
		<p>ОПК-15.1. Знает: - понятия и признаки правовых отношений; - трудовое законодательство Российской Федерации; - законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; - законодательство Российской Федерации в сфере социальной защиты населения; - законодательство Российской Федерации в образовании; - нормативные документы в области физической культуры и спорта, адаптивного спорта, в здравоохранении и социальной защите; - требования федераций по видам спорта, по видам адаптивного спорта к подготовке и проведению спортивных мероприятий; -</p>	<p>Знать: - понятия и признаки правовых отношений; - трудовое законодательство Российской Федерации; - законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; - законодательство Российской Федерации в сфере социальной защиты населения; - законодательство Российской Федерации в образовании; - нормативные документы в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, в здравоохранении и социальной защите; - требования федераций по видам спорта, по видам адаптивного спорта к подготовке и проведению спортивных</p>

<p>Правовые основы профессиональной деятельности</p>	<p>ОПК-15.</p>	<p>Способен осуществлять профессиональную деятельность во всех видах адаптивной физической культуры в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики</p>	<p>правила внутреннего трудового распорядка физкультурно-спортивной организации; - нормативные документы в области управления персоналом физкультурно-спортивной организации; - нормативные документы в области осуществления контроля качества услуг; - нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией; - требования к оформлению, реквизитам, порядку разработки и утверждения локальных нормативных актов; - требования охраны труда в области образования, физической культуры и спорта; - меры ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - нормативные правовые акты в области защиты прав ребенка; - нормативные правовые акты в области защиты прав инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; - источники надежной и достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования, физической культуры и спорта и адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; - этические нормы в области спорта, адаптивного спорта и образования.</p>	<p>мероприятий; - правила внутреннего трудового распорядка физкультурно-спортивной организации; - нормативные документы в области управления персоналом физкультурно-спортивной организации; - нормативные документы в области осуществления контроля качества услуг; - нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией; - требования к оформлению, реквизитам, порядку разработки и утверждения локальных нормативных актов; - требования охраны труда в области образования, физической культуры и спорта; - меры ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - нормативные правовые акты в области защиты прав ребенка; - нормативные правовые акты в области защиты прав инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; - источники надежной и достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования, физической культуры и спорта и адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; - этические нормы в области спорта, адаптивного спорта и образования.</p>
			<p>ОПК-15.2. Умеет: - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом; - анализировать планирующую и отчетную документацию по вопросам физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на предмет реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел и удовлетворения формальным требованиям нормативных правовых актов; - осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативно-правовых актов, условиям договоров.</p>	<p>Уметь: ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом; - анализировать планирующую и отчетную документацию по вопросам физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на предмет реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел и удовлетворения формальным требованиям нормативных правовых актов; - осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативно-правовых актов, условиям договоров.</p>
			<p>ОПК-15.3. Имеет опыт: - обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики; - разработки обязательной отчетности в соответствии с порядком установленными нормативными правовыми актами, требованиями вышестоящей организации или собственника; - разработки внутренних порядков организации управленческого учета и отчетности; - составления документов по проведению соревнований.</p>	<p>Владеть: опытом обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики; - разработки обязательной отчетности в соответствии с порядком установленными нормативными правовыми актами, требованиями вышестоящей организации или собственника; - разработки внутренних порядков организации управленческого учета и отчетности; - составления документов по проведению соревнований.</p>

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося



Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 1 и 2 семестрах, составляет 6 зачетных единиц . По дисциплине предусмотрены 2 экзамена .

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	108	54	54
Учебные занятия лекционного типа	30	16	14
Практические занятия	30	14	16
Лабораторные занятия	0	0	0
Иная контактная работа	48	24	24
Самостоятельная работа обучающихся, всего	36	18	18
Контроль промежуточной аттестации (час)	72	36	36
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 1	Курс 2		
		Сессия 3-4	Сессия 1-2		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	48	16	8	16	8
Учебные занятия лекционного типа	16	8	0	8	0
Практические занятия	8	0	4	0	4
Лабораторные занятия	0	0	0	0	0
Иная контактная работа	24	8	4	8	4
Самостоятельная работа обучающихся, всего	150	56	19	56	19
Контроль промежуточной аттестации (час)	18	0	9	0	9
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>36</b>

## 2.2. Учебно-тематический план дисциплины

## Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
					Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия
Модуль 1 (Семестр 1)								
Раздел 1. Общие основы теории физической культуры		24	6	18	6	4	0	8
Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление.		8	2	6	2	2	0	2
Тема 1.2. Функции физической культуры в обществе.		8	2	6	2	2	0	2
Тема 1.3. Методологические основы научных исследований в теории физической культуры.		8	2	6	2	0	0	4
Раздел 2. Характеристика базовых средств физического воспитания		24	4	20	6	6	0	8
Тема 2.1. Характеристика базовых средств физического воспитания.		12	2	10	4	2	0	4
Тема 2.2. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.		12	2	10	2	4	0	4

Раздел 3. Характеристика базовых принципов в физическом воспитании	24	8	16	4	4	0	8
Тема 3.1. Физическая нагрузка в системе занятий физическими упражнениями	12	4	8	2	2	0	4
Тема 3.2. Общепедагогические и специфические принципы, используемые в физическом воспитании.	12	4	8	2	2	0	4
Контроль промежуточной аттестации (час)	36						
Общий объем, часов	108	18	54	16	14	0	24
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Модуль 2 (Семестр 2)							
Раздел 4 . Характеристика двигательного действия и основы обучения.	24	6	18	6	4	0	8
Тема 4 .1. Техника двигательного действия и научно-методические основы ее формирования	12	4	8	2	2	0	4
Тема 4 .2. Характеристика структурных этапов обучения двигательным действиям	12	2	10	4	2	0	4
Раздел 1. Теоретико-методические основы развития физических качеств	24	6	18	4	6	0	8
Тема 1.1. Физические качества	6	2	4	2	0	0	2

и закономерности их развития.							
Тема 1.2. Сила и быстрота как физическое качество человека.	6	2	4	0	2	0	2
Тема 1.3. Выносливость и гибкость как физическое качество.	6	0	6	2	2	0	2
Тема 1.4. Ловкость и координация как психофизические способности, лежащие в основе управления двигательными действиями	6	2	4	0	2	0	2
Р аздел 2. Физическая культура в системе образования	24	6	18	4	6	0	8
Тема 2.1. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса	8	2	6	2	2	0	2
Тема 2.2. Планирование как условие программно-методического сопровождения образовательного процесса по физической культуре.	8	0	8	2	2	0	4
Тема 2.3. Основы контроля успеваемости учащихся по предмету физической культуры.	8	4	4	0	2	0	2
Контроль промежуточной аттестации (час)	36						
Общий объем, часов	108	18	54	14	16	0	24
Форма промежуточной	Экзамен						

аттестации							
Общий объем часов по учебной дисциплине	216	36	108	30	30	0	48

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
				Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
	Всего		Всего				
Модуль 1 ( Курс 1 Сессии 3-4 )							
Р аздeл 1. Общие основы теории физической культуры	34	26	8	4	0	0	4
Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление.	10	8	2	2	0	0	0
Тема 1.2. Функции физической культуры в обществе.	12	8	4	2	0	0	2
Тема 1.3. Методологические основы научных исследований в теории физической культуры.	12	10	2	0	0	0	2
Р аздeл 2. Характеристика базовых средств физического воспитания	33	25	8	4	0	0	4
Тема 2.1. Характеристика базовых средств физического воспитания.	15	11	4	2	0	0	2

Тема 2.2. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания	18	14	4	2	0	0	2
Общий объем, часов	72	56	16	8	0	0	8
Курс 1 Сессии 3-4							
Раздел 3. Характеристика базовых принципов в физическом воспитании	32	24	8	0	4	0	4
Тема 3.1. Физическая нагрузка в системе занятий физическими упражнениями.	16	12	4	0	2	0	2
Тема 3.2. Общепедагогические и специфические принципы, используемые в физическом воспитании.	16	12	4	0	2	0	2
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Общий объем, часов	108	75	24	8	4	0	12
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Модуль 2 ( Курс 2 Сессии 1 - 2 )							
Раздел 1 . Характеристика двигательного действия и основы обучения	36	26	8	4	0	0	4
Тема 4 .1. Техника двигательного действия и научно- методические основы ее формирования	18	14	4	2	0	0	2
Тема 4 .2. Характеристика структурных этапов обучения двигательным	18	14	4	2	0	0	2

действиям							
Р аздeл 2 . Теоретико-методические основы развития физических качеств	3 2	2 4	8	4	0	0	4
Тема 1.1. Физические качества и закономерности их развития.	8	6	2	2	0	0	0
Тема 1.2. Сила и быстрота как физическое качество человека.	8	6	2	0	0	0	2
Тема 1.3. Выносливость и гибкость как физическое качество.	8	6	2	2	0	0	0
Тема 1.4. Ловкость и координация как психофизические способности, лежащие в основе управления двигательными действиями	8	6	2	0	0	0	2
Р аздeл 3 . Физическая культура в системе образования	3 1	2 3	8	0	4	0	4
Тема 2.1. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса	10	8	2	0	2	0	0
Тема 2.2. Планирование как условие программно-методического сопровождения образовательного процесса по физической культуре.	10	6	4	0	2	0	2
Тема 2.3. Основы контроля успеваемости учащихся по предмету физической культуры.	1 1	9	2	0	0	0	2

Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Общий объем, часов	108	75	24	8	4	0	12
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Общий объем часов по учебной дисциплине	2 16	150	48	16	8	0	24

### РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

##### Очной формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся						
			Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Модуль 1. Теория и методика физической культуры и спорта, семестр 1								
Раздел 1. Общие основы теории физической культуры	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	доклад	2	Компьютерное тестирование	
Раздел 2. Характеристика базовых средств физического воспитания	4	0	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	Доклад	2	Компьютерное тестирование	
Раздел 3. Характеристика базовых принципов в физическом воспитании	8	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Доклад	2	Компьютерное тестирование	
Общий объем по модулю/семестру, часов,	18	4		8		6		
семестр 2								
Модуль 2. Теория и методика физической культуры и спорта,								



Раздел 4. Характеристика двигательного действия и основы обучения.	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 1. Теоретико-методические основы развития физических качеств	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	доклад	2	Компьютерное тестирование
Раздел 2. Физическая культура в системе образования	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	Доклад	2	Компьютерное тестирование
Общий объем по модулю/семестру, часов,	18	6	-	6	-	6	-
Общий объем по дисциплине, часов,	36	10	-	14	-	12	-

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся						
			Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Модуль 1. Теория и методика физической культуры и спорта, курс 1 сессия 3-4								
Раздел 1. Общие основы теории физической культуры	26	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	доклад	2	Компьютерное тестирование	
Раздел 2. Характеристика базовых средств физического воспитания	25	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Доклад	2	Компьютерное тестирование	
Общий объем по модулю/семестру, часов,	51	25		22		4		
Модуль 2. Теория и методика физической культуры и спорта, курс 1, сессия 3-4								
Раздел 3. Характеристика базовых принципов в физическом воспитании	24	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	доклад	2	Компьютерное тестирование	

Общий объем по модулю/семестру, часов,	75	37		32		6	
Модуль 2. Теория и методика физической культуры и спорта, курс 2 сессия 1-2							
Раздел 4. Характеристика двигательного действия и основы обучения	2 6	1 3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	11	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 5. Теоретико-методические основы развития физических качеств	2 4	1 2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	доклад	2	Компьютерное тестирование
Раздел 6. Физическая культура в системе образования	2 5	1 3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Доклад	2	Компьютерное тестирование
Общий объем по модулю/семестру, часов,	75	38	-	31	-	6	-
Общий объем по дисциплине, часов	150	75	-	63		12	

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине

#### МОДУЛЬ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

(1 семестр)

#### Раздел 1. Общие основы теории физической культуры

##### Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление.

**Цель:** Создать представление о физической культуре как социальном явлении, основных направлениях ее развития в обществе.

**Элементы содержания.** Физическая культура как системно-функционирующее явление, активно развивающееся в структуре культуры общества. Общность и различия физической культуры с другими видами культуры. Потребность в физическом совершенстве как отличительный признак физической культуры и фактор ее развития.

Исторические истоки возникновения, становления и развития физической культуры, характеристика ее общекультурных и специфических (родовых) ценностей.

Двигательная деятельность как основа физической культуры, ее структурные компоненты и целевая направленность. Характеристика предметно-содержательного наполнения двигательной деятельности (информационный, операциональный и мотивационно-ценностный компонент).

#### Вопросы для самоподготовки:

1. Дать развернутую характеристику явлению «физическая культура», раскрыть общность и различия с другими явлениями культуры
2. Раскрыть истоки становления физической культуры, ее общекультурные и родовые ценности
3. Обосновать двигательную деятельность как процесс преобразования физической природы человека

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: доклад:

1. Физическая культура как социальное явление
2. Физическая культура как способ жизнедеятельности человека
3. Исторические истоки возникновения физической культуры

Тема 1.2. Функции физической культуры в обществе .

**Цель:** Создать представление о родовых и социальных функциях физической культуры, их связь с жизнедеятельностью современного человека

**Элементы содержания.** Понятие «функции» в гуманитарных и естественнонаучных дисциплинах. Понятие родовых и социальных функций физической культуры, их общность и различие.

Характеристика родовых функций физической культуры истоки становления и развития:

- телесно-ориентированная функция, как фактор удовлетворения потребности человека в формировании и преобразовании культуры телосложения (понятие пропорциональная, гипертрофированная и гипертрофированная форма телосложения);
- адапционно-преобразовательная функция, как фактор удовлетворения потребности человека в развитии физических качеств (силы, быстроты, выносливости), повышении функциональных и адаптационных свойств жизнеобеспечивающих систем организма;
- двигательно-формирующая функция, как фактор удовлетворения потребности человека в формировании двигательного опыта, овладении жизненно важными двигательными навыками и умениями.

Социальные функции физической культуры, истоки становления и развития. Понятие общекультурные и специфические функции физической культуры, их общность и различие.

Характеристика общекультурных функций:

- эвристическая функция (получение новых знаний, совершение научных открытий, создание новых теорий);
- воспитательная функция (воспитание личностно-значимых качеств, формирование целостной личности, социализации подрастающего поколения);
- образовательная функция (формирование системы знаний и двигательных действий, ориентированных на физическое совершенствование; воспитание интереса и потребностей в занятиях физической культурой и спортом, организации здорового образа жизни; развитие творческой активности в использовании ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов в физическом совершенстве);
- зрелищная функция (развитие интереса к спортивным состязаниям, содействующим активному вовлечению человека в разнообразные формы соревновательной деятельности; активное воздействие на формирование эмоциональной и духовной сферы личности, воспитание эстетических и нравственных качеств, проявляющихся в правилах и нормах поведения в экстремальных условиях противоборства и соперничества);
- экономическая функция (повышение производительности труда, коммерциализация физической культуры и спорта).

Характеристика специфических функций:

- прикладно-ориентированная функция (подготовка к предстоящей жизнедеятельности, связь с профессиональной и военно-оборонной деятельностью);
- оздоровительно-рекреативная функция (укрепление здоровья и профилактика заболеваний: лечение и реабилитация; восстановление и оптимизация работоспособности);
- соревновательно-достиженческая функция (познание максимальных возможностей человека, факторов их развития в условиях подготовки и участия в соревновательной деятельности; активное вовлечение в регулярные занятия спортом подрастающее поколение, пропаганда и популяризация олимпийских идеалов; укрепление мира и дружбы между народами, привитие уважительного отношения к странам с различным экономическим укладом, вероисповеданием и культурными традициями).

**Вопросы для самоподготовки:**

**1. Дать определение понятию «функция физической культуры»**

**2. Дать характеристику общекультурным функциям физической культуры**

**3. Дать характеристику специфическим (родовым) функциям физической культуры**

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: эссе:

1. В чем предназначение общекультурных функций физической культуры в обществе
2. В чем предназначение специфических функций физической культуры в обществе
3. В чем истоки появления родовых функций физической культуры

Тема 1.3. Методологические основы научных исследований в теории физической культуры.

**Цель:** Создать представление о физической культуре как научной дисциплине, ее современных методах исследования

**Элементы содержания.** Современные научные подходы и методы исследования в теории физической культуры, и их междисциплинарный характер:

- общенаучные подходы, используемые в научных исследованиях по проблемам теории физической культуры, (комплексный, системный, структурно-функциональный);
- общенаучные методы исследования, используемы при разработке проблем теории физической культуры (анализ и синтез,

обобщение, моделирование, эксперимент);

- общепедагогические методы, применяемы в исследованиях по теории и методике физического воспитания (опрос, анкетирование, интервьюирование, наблюдение);

- специфические методы теории и методики физического воспитания (хронометрирование, тестирование, пульсометрия);

- междисциплинарные методы, используемые для решения научных задач по проблемам теории и методики физического воспитания (антропометрические, медико-биологические, психологические, математико-статистические методы).

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Охарактеризовать общенаучные подходы в исследованиях по физической культуре.

2. Охарактеризовать общепедагогические методы исследования в физическом воспитании и спортивной тренировке

3. Охарактеризовать специфические методы исследования в физическом воспитании и спортивной тренировке.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: эссе:

*1. В чем предназначение комплексного подхода в научных исследованиях по теории и методике физического воспитания*

*2. В чем предназначение системного подхода в научных исследованиях по теории и методике физического воспитания*

*3. В чем предназначение структурно-функционального подхода в научных исследованиях по теории и методике физического воспитания*

*4. В чем предназначение метода моделирования в научных исследованиях теории и методики физического воспитания*

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1**

Форма практического задания: доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 1:

1. Сущность и причины возникновения физического воспитания.

2. ТМФК как дисциплина. Цель физического воспитания.

3. Общие принципы построения спортивной тренировки.

4. Физическое воспитание в ДОУ.

5. Физическая культура в общеобразовательной школе.

6. Физическая культура в средних и высших образовательных учреждениях.

7. Образовательный стандарт в системе физической культуры.

8. Определение системы физического воспитания как исторически обусловленного типа социальной практики.

9. Теоретико-методические основы и программно-методические основы в физическом воспитании.

10. Организационные основы физического воспитания.

11. Систематические занятия физической культурой как профилактика гиподинамии и гипокинезии.

12. Общенаучные подходы, используемые в научных исследованиях по проблемам теории физической культуры, (комплексный, системный, структурно-функциональный).

13. Общенаучные методы исследования, используемы при разработке проблем теории физической культуры (анализ и синтез, обобщение, моделирование, эксперимент).

14. Общепедагогические методы, применяемы в исследованиях по теории и методике физического воспитания (опрос, анкетирование, интервьюирование, наблюдение);

15. Специфические методы теории и методики физического воспитания (хронометрирование, тестирование, пульсометрия);

16. Междисциплинарные методы, используемые для решения научных задач по проблемам теории и методики физического воспитания

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: тестирование**

**Раздел 2. Характеристика базовых средств физического воспитания**

Тема 2.1. Характеристика базовых средств физического воспитания.

**Цель: Формировать умения характеризовать базовые средства физического воспитания, ориентированно их использовать в профессиональной деятельности специалиста в области физического воспитания**

**Элементы содержания.** Современное развитие физического воспитания как педагогического процесса, ориентированного на обучение знаниям и двигательным действиям, развитие физических качеств и укрепление здоровья.

Характеристика общепедагогических средств физического воспитания, их место и назначение в целостном учебном процессе, особенности содержательного наполнения:

- технические средства (аудио- и видео- устройства, «лидирующие» устройства; тренажерные устройства, регистрирующие устройства и др.);
- наглядные средства (плакаты, видеофильмы, манекены и др.);
- предметно-деятельностные средства (учебные задания, упражнения, игра и др.).

Специфические средства физического воспитания, их характеристика и назначение в целостном учебном процессе:

- оздоровительные силы природы (воздух, солнце и вода);
- гигиенические факторы (режим питания, режим дня, режим отдыха);
- физические упражнения (как двигательные действия, регламентированные по пространственным, временным и динамическим характеристикам выполнения);
- предметно-организационные формы двигательной активности (виды спорта, подвижные игры, туризм).

Физическое упражнение как двигательное действие, регламентированное под решение конкретных педагогических задач. Основные классификации физических упражнений:

- по направленности педагогического процесса (оздоровительные, обще- и специально-развивающие, коррекционные и др.);
- по задачам обучения двигательным действиям (подготовительные, подводящие, имитационные и др.);
- по направленности развития физических качеств (силовые, скоростные, координационные и др.);
- по активности процессов энергообмена (анаэробные, аэробные, анаэробно-аэробные);
- по биомеханической структуре движения (вращательные, циклические, ациклические).

Понятие форма и содержание физического упражнения.

**Вопросы для самоподготовки:**

**1. Дать определение понятию «физическое упражнение» и охарактеризовать его отличия от понятия «двигательное действие»**

**2. Что следует понимать под содержанием и формой физического упражнения, характеристика их взаимосвязи**

**3. Дать современные классификации физических упражнений и раскрыть их основные признаки**

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: кейс-задание:

**1. В чем проявляется связь между внутренним и внешним содержанием физического упражнения (рассмотреть на конкретном примере);**

**2. В чем проявляется связь содержания и формы физического упражнения (рассмотреть на конкретном примере);**

**3. Каковы различия между физическими упражнениями и двигательными действиями и в чем они проявляются (рассмотреть на конкретном примере).**

Тема 2.2 . Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.

**Цель: Сформировать систему знаний о педагогических методах, регламентирующих деятельность специалиста в области физического воспитания и спортивной тренировки**

**Элементы содержания.** Метод, методический прием и методика как базовые категории педагогического процесса, их общность и различия. Характеристика основных требований к отбору и использованию методов физического воспитания в целостном учебно-воспитательном процессе (адекватность, рациональность, эффективность).

Общепедагогические методы и особенности их использования на занятиях физической культурой (словесный, наглядный, метод упражнения). Роль и значение психических и физиологических процессов в целостном восприятии педагогических воздействий, оказываемых с помощью общепедагогических методов (память, внимание, мышление).

Умственная (психическая) и физическая работоспособность, как фактор эффективности восприятия педагогических воздействий, особенности использования общепедагогических методов в зависимости от уровня и особенностей динамики их функциональных показателей.

Классификация методов строго-регламентированного упражнения по признаку решения педагогических задач и их характеристика:

- методы обучения двигательным действиям:

- а) целостного выполнения (выполнение упражнения в общей форме, выполнение упражнения с акцентом на отдельные элементы; выполнение упражнения с дополнительным отягощением отдельных частей и звеньев тела);
- б) расчленено-конструктивного выполнения (дискретное выполнение частей или фаз упражнения с последующим их конструированием в целостную биомеханическую форму; последовательное присоединение частей или фаз упражнения в конструкции целостной биомеханической формы; дискретное выполнение частей или фаз упражнения с дополнительным отягощением отдельных частей и звеньев тела);
- в) вариативного выполнения (выполнение упражнения в измененных внешних условиях, выполнение упражнения в измененных внутренних условиях; выполнение и перестроение упражнения в условиях постоянно меняющейся двигательной задачи);

- методы развития физических качеств

- а) непрерывного выполнения (непрерывно-равномерного выполнения упражнения, непрерывно-переменного выполнения упражнения, непрерывно-интервального выполнения упражнения);
- б) повторного выполнения (повторно-равномерного выполнения, повторно-переменного выполнения, повторно-интервального выполнения);
- в) комбинированного выполнения (вариативно-последовательное выполнение, когда комбинируются варианты последовательного включения в работу требуемых мышечных групп; вариативно-переменное выполнение, когда комбинируются варианты мышечных напряжений (режимы нагрузки); вариативно-интервальное выполнение, когда комбинируются варианты продолжительности интервалов между сменами режима нагрузки);

- методы формирования личностных качеств (игровой и соревновательный методы; метод усложняющихся заданий).

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Что понимается под терминами «метод», «методический прием», «методика», их общность и различия
2. Охарактеризовать группу **методов словесной информации и их целевую ориентацию в педагогическом процессе**
3. **Охарактеризовать** группу **методов непосредственной наглядности и их целевую ориентацию в педагогическом процессе**
4. **Охарактеризовать специфические методы обучения двигательным действиям и их педагогическое предназначение**
5. **Охарактеризовать специфические методы развития физических качеств и их педагогическое предназначение**
6. **Раскрыть общность и различия игрового и соревновательного методов и их педагогическое предназначение.**

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: эссе:

1. С какой целью и при решении каких задач физического воспитания используется группа словесных методов
2. С какой целью и при решении каких задач физического воспитания используется группа наглядных методов
3. По какому признаку распределяются методы обучения, и с какой целью
4. По какому признаку распределяются методы развития физических качеств, и с какой целью
5. Какие специфические задачи решают с помощью игрового и соревновательного методов в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировки

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

Форма практического задания: доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 2:

а. Характеристика общепедагогических средств физического воспитания.

1. Технические средства (аудио- и видео- устройства, «лидирующие» устройства; тренажерные устройства, регистрирующие устройства и др.);
2. Наглядные средства (плакаты, видеофильмы, манекены и др.);

3. Предметно-деятельностные средства (учебные задания, упражнения, игра и др.).
4. Специфические средства физического воспитания, их характеристика и назначение в целостном учебном процессе.
5. Физическое упражнение как двигательное действие, регламентированное под решение конкретных педагогических задач.
6. Основные классификации физических упражнений.
7. Общепедагогические методы .
8. Роль и значение психических и физиологических процессов в целостном восприятии педагогических воздействий.
9. Классификация методов строго-регламентированного упражнения по признаку решения педагогических задач и их характеристика.
10. Методы обучения двигательным действиям.
11. Целостное выполнение упражнения .
12. Расчлененно-конструктивное выполнение упражнения .
13. Вариативное выполнение упражнения.
14. Методы развития физических качеств .
15. Методы формирования личностных качеств (игровой и соревновательный методы; метод усложняющихся заданий).

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: тестирование

Раздел 3. Характеристика базовых принципов в физическом воспитании

Тема 3.1 . Физическая нагрузка в системе занятий физическими упражнениями.

Цель: Сформировать систему профессиональных знаний специалиста в области физической культуры и физического воспитания

**Элементы содержания.** Понятие «нагрузка» как фактор внешнего воздействия на организм, характеристика основных ее видов, их связь и взаимодействие (физическая, психическая, эмоциональная нагрузки).

Физическая нагрузка, как ответная реакция организма на мышечную деятельность, ее роль и значение в развитии приспособительных реакций организма.

«Мощность», «объем» и «интенсивность» физической нагрузки, как основные измерители ее величины. Характеристика «зон интенсивности» и «зон мощности», их общность и различие (по особенностям энергообеспечения, по предельной продолжительности работы, по отношению к максимально возможной величине физической нагрузки).

Понятие абсолютная и относительная мощность нагрузки.

#### Вопросы для самоподготовки:

**1. Что понимается под «физической нагрузкой», ее внешним и внутренним содержанием**

**2. Какими конкретными параметрами характеризуется физическая нагрузка**

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: кейс-задание:

1. В чем проявляется зависимость динамики физической работоспособности от характера и мощности физической нагрузки (обосновать на конкретном примере)

**2. С какой целью и при решении каких задач возможно использовать жесткий интервал отдыха при повторном воспроизведении нагрузок** (обосновать на конкретном примере)

Тема 3.2. Характеристика методических приемов регулирования величины физической нагрузки на занятиях физической культурой.

Цель: Сформировать систему профессиональных знаний специалиста в области физической культуры и физического воспитания

**Элементы содержания.** Нагрузка и отдых как основные компоненты практических методов физического воспитания, их связь с физической работоспособностью. Характеристика видов (активный и пассивный) и интервалов (жесткий, ординарный, супер компенсаторный) отдыха, их связь и взаимообусловленность, особенности влияния на динамику физической и умственной работоспособности.

#### Вопросы для самоподготовки:

1. Что понимается под « величиной физических нагрузок » .

2. Характеристика физической работоспособности человека.

3. Какие интервалы отдыха используются между нагрузками и какова их функциональная направленность

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: кейс-задание:

**1. С какой целью и при решении каких задач возможно использовать супер компенсаторный интервал отдыха при повторном воспроизведении нагрузок** (обосновать на конкретном примере)

**2. С какой целью используются формы активного отдыха в физическом воспитании** (обосновать на конкретном примере).

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

Форма практического задания: доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 3 :

1. Понятие «нагрузка» как фактор внешнего воздействия на организм .
2. Физическая нагрузка, как ответная реакция организма на мышечную деятельность, ее роль и значение в развитии приспособительных реакций организма.
3. «Мощность», «объем» и «интенсивность» физической нагрузки.
4. Характеристика «зон интенсивности» и «зон мощности» .
5. Понятие абсолютная и относительная мощность нагрузки.
6. Нагрузка и отдых как основные компоненты практических методов физического воспитания.
7. Физическая работоспособность.
8. Характеристика видов отдыха (активный и пассивный).
9. Интервалы отдыха (жесткий, ординарный, супер компенсаторный).
10. Динамика физической и умственной работоспособности.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3: тестирование

Раздел 4 . Характеристика двигательного действия и основы обучения.

Тема 4 .1. Техника двигательного действия и научно-методические основы ее формирования

Цель: Сформировать систему современными знаниями по основам обучения двигательным действиям в процессе занятий физической культурой.

**Элементы содержания.** «Движение», «двигательное действие» и «двигательная деятельность» как основные формы двигательной активности человека, их общность и различие. Физиологические предпосылки развития основных форм двигательной активности:

- понятие безусловных движений (движения, воспроизводящие врожденные двигательные программы и рефлексы);
- понятие безусловно-условных движений (движения, воспроизводящие программу движений, сформировавшуюся на основе взаимодействия врожденных и ранее приобретенных двигательных программ);
- понятие условно-условных движений (движения, воспроизводящие программу движений, сформировавшуюся преимущественно на базе ранее приобретенных двигательных программ).

Функциональная система как основа формирования двигательного действия, ее структурная организация и связь с конкретным предметным результатом, этапность установления условных связей (иррадиация, концентрация, стабилизация).

Понятие «содержание» и «форма» двигательного действия, современные представления об их взаимосвязи и взаимообусловленности.

Умение и навык как качественные характеристики владения двигательным действием. Понятие «элементарное двигательное умение», «двигательный навык», «умение высшего порядка».

Понятие «техника движения». Характеристика структурных компонентов техники (основа, определяющее звено, детали) и основных ее видовых форм (эталонная, индивидуальная, идеальная).

Биомеханические характеристики техники движения, основные способы их оценивания (пространственные, временные и динамические характеристики движения).

Психологические представления о формировании двигательных действий:



- характеристика структурных основ двигательного действия (ориентировочная, исполнительная и контрольно-коррекционная основа);
- понятие об ориентировочной основе двигательного действия (ООДД) и ее роли в обучении;
- понятие об исполнительной основе двигательного действия (ИОДД) и ее роли в обучении;
- понятие о контрольно-коррекционной основе двигательного действия и ее роли в обучении;
- понятие об опорных точках двигательного действия (ОТДД) и их роли в обучении.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

### **1 . Охарактеризовать видовые формы техники движения и их значение для процесса физического воспитания**

### **2. Охарактеризовать структурные компоненты техники двигательного действия (привести примеры)**

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание.

1. Описать технику бега и ходьбы, найти общность и различия в исполнении
2. Разработать методику поэтапного обучения прыжку в длину с места
3. Подобрать подводящие и подготовительные упражнения для обучения лазанию по канату в три приема, разработать методику обучения.

#### Тема 4 .2. Характеристика структурных этапов обучения двигательным действиям

Цель: Сформировать систему современными знаниями по основам обучения двигательным действиям в процессе занятий физической культурой.

**Элементы содержания.** Педагогические представления о формировании двигательного действия:

- готовность к освоению двигательного действия, как основа качественного формирования двигательных действий, характеристика структурных оснований готовности (двигательный опыт, уровень развития физических качеств, активность психических процессов, определяющих качество обучения: внимание, память, мышление);
- последовательность и этапность формирования двигательного действия;
- перенос двигательного действия, как фактор функционального сопровождения процесса обучения новым двигательным действиям (положительный и отрицательный перенос).

Характеристика структурных этапов обучения двигательным действиям (этап начального обучения, этап углубленного обучения, этап совершенствования).

Этап начального обучения: цель, задачи, средства, методические правила. Понятие подводящие и подготовительные упражнения, общая характеристика и методика применения.

Этап углубленного обучения: цель, задачи, средства, методические правила.

Этап совершенствования: цель, задачи, средства, методические правила.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

- 1 . Раскрыть физиологические предпосылки обучения движениям
- 2 . Раскрыть психологические предпосылки обучения движениям
- 3 . Охарактеризовать этапы обучения движениям

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание.

1. Описать технику бега и ходьбы, найти общность и различия в исполнении
2. Разработать методику поэтапного обучения прыжку в длину с места
3. Подобрать подводящие и подготовительные упражнения для обучения лазанию по канату в три приема, разработать методику обучения.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4

Форма практического задания: Реферат ,

Примерный перечень тем рефератов к Разделу 4 :

1. Понятия: «Движение», «двигательное действие» и «двигательная деятельность» как основные формы двигательной активности человека, их общность и различие.

2. Физиологические предпосылки развития основных форм двигательной активности.
3. Понятие безусловных движений (движения, воспроизводящие врожденные двигательные программы и рефлексы).
4. Понятие безусловно-условных движений (движения, воспроизводящие программу движений, сформировавшуюся на основе взаимодействия врожденных и ранее приобретенных двигательных программ).
5. Понятие условно-условных движений (движения, воспроизводящие программу движений, сформировавшуюся преимущественно на базе ранее приобретенных двигательных программ).
6. Функциональная система как основа формирования двигательного действия.
7. Понятие «содержание» и «форма» двигательного действия, современные представления об их взаимосвязи и взаимообусловленности.
8. Умение и навык как качественные характеристики владения двигательным действием.
9. Понятие «элементарное двигательное умение», «двигательный навык», «умение высшего порядка».
10. Понятие «техника движения». Характеристика структурных компонентов техники (основа, определяющее звено, детали) и основных ее видовых форм (эталонная, индивидуальная, идеальная).
11. Биомеханические характеристики техники движения, основные способы их оценивания (пространственные, временные и динамические характеристики движения).
12. Психологические представления о формировании двигательных действий:
13. Понятие об ориентировочной основе двигательного действия (ООДД) и ее роли в обучении.
14. Понятие об исполнительной основе двигательного действия (ИОДД) и ее роли в обучении;
15. Понятие о контрольно-коррекционной основе двигательного действия и ее роли в обучении;
16. Понятие об опорных точках двигательного действия (ОТДД) и их роли в обучении.
17. Характеристика структурных этапов обучения двигательным действиям (этап начального обучения, этап углубленного обучения, этап совершенствования).
18. Этап начального обучения: цель, задачи, средства, методические правила. Понятие подводящие и подготовительные упражнения, общая характеристика и методика применения.
19. Этап углубленного обучения: цель, задачи, средства, методические правила.
20. Этап совершенствования: цель, задачи, средства, методические правила.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4 : тестирование

## МОДУЛЬ 2 «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

(2 семестр)

Раздел 1 . Теоретико-методические основы развития физических качеств

Тема 1 .1. Физические качества и закономерности их развития

Цель: Сформировать систему современных знаний по основам развития физических качеств в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировкой.

**Элементы содержания.** Физические качества как отражение функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, проявляющиеся в процессе физических нагрузок.

Понятие физических качеств, как совокупность анатомо-морфологических и психофизических свойств человека, определяющих все многообразие его двигательной активности. Понятие физических способностей, как проявление физических качеств в решении двигательных задач.

Понятие закон и закономерность в развитии физических качеств. Характеристика основных закономерностей развития физических качеств, проявляющихся при постоянстве внешних воздействий на организм человека (эффективность развития):

- гетерохронность развития (неравномерность и разновременность развития);
- этапность развития (повышение, стабилизация, снижение приростов показателей);
- фазность развития:

1. Фаза полимодального развития, обеспечивает прирост в развитии различных физических способностей за счет включения в работу различных мышечных групп и существенного повышения уровня активности основных жизнеобеспечивающих систем (характеризуется низкой экономией в энергозатратах);

2. Фаза направленно-ориентированного развития, обеспечивает прирост в развитии конкретного требуемого физического качества за счет локального включения в работу требуемых мышечных групп и приведение уровня активности соответствующих систем организма (характеризуется повышением экономичности энергозатрат);

3) Фаза непосредственного совершенствования, обеспечивает прирост в развитии конкретной физической способности за счет улучшения координированности в деятельности систем обеспечивающих мышечную работу, степени взаимосогласованности между параметрами движений и уровнем активности жизнеобеспечивающих систем организма (характеризуется высокой экономичностью энергозатрат).

Принципы развития физических качеств, как отражение основных закономерностей их развития:

- принцип соответствия педагогических воздействий, возрастным особенностям развития физических качеств в онтогенезе (концепция «сенситивных периодов»);

- принцип направленно-ориентированных воздействий (концепция «кумулятивного эффекта тренировочного процесса»);

- принцип прогрессивно-нарастающих воздействий (концепция «сверх восстановления функциональных возможностей систем организма в процессе спортивной тренировки»).

### **Вопросы самоподготовки:**

**1. Что понимается под физическими качествами и их сопряженностью с физическими способностями**

**2. Охарактеризовать основные закономерности развития физических качеств и их проявления в процессе мышечной деятельности**

**3. Охарактеризовать основные принципы направленного развития физических качеств в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировкой**

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: реферат:

1. Физические способности и основные формы их проявления

2. Гетерохронность и ее отражение в принципе соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям развития физических качеств в онтогенезе .

3. Этапность и ее отражение в принципе направленно ориентированного воздействия;

4. Фазность и ее отражение в принципе прогрессивно-нарастающих воздействий

Тема 1 .2. Сила и быстрота как физическое качество человека .

Цель: Сформировать современные представления о качестве «сила», «быстрота» и основах методики ее развития в процессе занятий физической культурой

**Элементы содержания.** Понятие силы как физического качества, определение ее связи с особенностями мышечных напряжений (уступающий режим, преодолевающий режим, удерживающий режим напряжения). Понятие абсолютной и относительной силы, статической и динамической силы.

Силовые способности как структурные компоненты качества силы, характеристика их общности и различия: собственно-силовые способности; скоростно-силовые способности; взрывная сила.

Характеристика средств силовой направленности, общность и различия общей и специфической силовой направленности.

Классификация нагрузок силовой направленности и их характерные признаки (интенсивность, число повторений, доля в общем объеме силовой нагрузки)

Методы развития силовых способностей и их предметная классификация:

- методы повторного упражнения с неопредельным отягощением;

- методы повторного упражнения с предельным и околопредельным отягощением;

- методы повторного упражнения с использованием статических положений тела;

- неспецифические методы развития силовых способностей.

Методы оценки развития качества силы (силовых способностей).

Понятие быстроты как физического качества, характеристика ее структурных компонентов:

- скорость реакции (скорость простой реакции; скорость реакции на движущийся объект; скорость реакции выбора);

- скорость движения (скорость перемещения тела или его звеньев с заданной амплитудой и траекторией; скорость перемещения тела без изменения вектора направления; скорость перемещение тела с изменяющимся вектором

направления);

- скорость управления движением (скорость достижения максимального ускорения; скорость достижения максимального торможения; скорость перестроения движения);

Характеристика средств развития скоростных способностей, общность и различия общей и специфической скоростной направленности.

Средства общей скоростной направленности:

- упражнения, выполняемые с максимальной скоростью;
- упражнения, выполняемые с максимальным ускорением;
- упражнения, выполняемые из разных исходных положений;
- упражнения с изменением направлений вектора движений;
- упражнения на дифференцировку внешнего раздражителя (звукового, слухового, тактильного);
- упражнения в облегченных внешних условиях;
- упражнения с лидированием;
- упражнения на перестроение движений.

Средства со специфической скоростной направленностью:

- упражнения с отягощением, выполняемые с максимальной скоростью;
- упражнения с «ускоряющимся эффектом»;
- упражнения с ограничением активности анализаторов (зрительного, слухового; тактильного);
- соревновательные упражнения.

Методы развития простой двигательной реакции (метод реагирования на внезапно возникающий сигнал; метод дифференцировки заданного сигнала; соревновательный метод).

Методы развития сложной реакции (метод поэтапного усложнения, метод вариативного исполнения; соревновательный метод).

Методы развития скорости движений (метод повторного ускорения; метод «искусственной среды»; метод «усложнено-облегченных условий»; соревновательный метод);

Методы развития скорости управления движением (метод вариативного выполнения; метод «преодоления препятствий», игровой метод).

Методы развития скоростной выносливости

Методы оценки развития качества быстроты (скоростных способностей).

Вопросы самоподготовки:

1. Дать характеристику качеству «Сила» и физическим способностям, в которых она проявляется.
2. Охарактеризовать основные средства развития силовых способностей, их общность и различия
3. Охарактеризовать основные методы развития силовых способностей и их функциональную направленность
4. Дать характеристику качеству «Быстроты» и физическим способностям, в которых она проявляется.
5. Охарактеризовать основные средства и методы развития скорости реакции (простой и сложной);
6. Охарактеризовать основные средства и методы развития скорости передвижения

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание.

1. Разработать методику развития собственно-силовых способностей;
2. Разработать методику развития скоростно-силовых способностей;
3. Разработать методику развития «взрывной силы».

1. Разработать методику развития скорости реакции «на движущийся объект»;
2. Разработать методику развития скорости реакции «выбора»;

### 3. Разработать методику развития скорости передвижения

#### Тема 1.3 . Выносливость и гибкость как физическое качество

Цель: Сформировать современные представления о качестве «выносливости» и основах методики ее развития в процессе занятий физической культурой

Элементы содержания. Понятие выносливости и характеристика физических способностей, в которых она проявляется (общая выносливость, силовая выносливость, скоростная выносливость). Связь выносливости с процессом утомления, характеристика типов утомления и особенности их проявления при мышечной деятельности (умственное; сенсорное; эмоциональное, физическое). Связь выносливости с физической работоспособностью.

Особенности проявления выносливости от активности процессов энергообеспечения, характеристика основных источников энергии, обеспечивающих мышечную деятельность. Классификация видов выносливости по доминирующему процессу энергообеспечения.

Зависимость продолжительности работы от ее мощности. Зоны мощности и особенности их энергообеспечения. Характеристика базовых процессов, лимитирующих проявление выносливости в разных зонах мощности (мощность и емкость энергоресурсов организма; скорость восстановления энергоресурсов; закисление работающих мышц; изменение активности ЦНС).

Понятие общей и специальной выносливости, их общность и различие. Характеристика основных признаков общей выносливости:

- преобладание активности аэробных источников энергии в структуре энергетического запроса на работу;
- относительно высокая производительность сердечно-сосудистой системы;
- относительно высокая эффективность системы внешнего дыхания;
- относительно высокая координация в деятельности систем, обеспечивающих мышечную деятельность.

Характеристика основных признаков специально (скоростной и силовой) выносливости:

- соотношение активности источников энергии со спецификой конкретной мышечной деятельности;
- преобладание силового компонента в конкретной мышечной деятельности;
- преобладание скоростного компонента в конкретной мышечной деятельности;
- функциональная устойчивость организма к специфике воздействия на него конкретной мышечной деятельности;
- психолого-эмоциональная устойчивость организма к специфике воздействия на него конкретной мышечной деятельности.

Характеристика средств развития общей выносливости:

- циклические упражнения с включением в работу значительного объема мышечных групп;
- циклические упражнения с увеличением силовой направленности;
- циклические упражнения с увеличением скоростной направленности.

Характеристика методов развития общей выносливости:

- метод непрерывного выполнения упражнения в режиме до отказа;
- метод повторного выполнения упражнения с варьирующими интервалами отдыха;
- игровой метод.

Характеристика средств развития специальной выносливости:

- соревновательные упражнения;
- специально тренировочные упражнения с силовой направленностью;
- специально тренировочные упражнения со скоростной направленностью;
- подвижные и спортивные игры.

Характеристика методов развития специальной выносливости:

- интервальный метод (повторный и непрерывный);
- комбинированный метод (поэтапного и углубленного воздействия);
- игровой и соревновательной.

Методы оценки развития общей выносливости (тест Купера) и специальной выносливости (тесты специальной физической подготовки).

Определение гибкости как совокупности специфических свойств опорно-двигательного аппарата, определяющих подвижность его сегментов и звеньев с максимальной амплитудой. Роль и значение гибкости в жизнедеятельности человека (оптимизация мышечного тонуса, профилактика перерождения мышечных волокон, усиление кровотока и повышение эластических свойств работающих мышц).

Характеристика факторов, определяющих особенности проявления гибкости:

- форма и подвижность суставов;
- эластичность мышц и связок;
- межмышечная координация мышц антагонистов;
- нервная регуляция мышечного тонуса

Понятие активной и пассивной гибкости, общность и различия. Характеристика средств и методов развития активной и пассивной гибкости.

Понятие динамической и статической гибкости, общность и различия. Характеристика средств и методов развития динамической и статической гибкости.

Возрастные особенности формирования гибкости, связь с развитием мышечного корсета. Методы оценивания уровня развития гибкости

Стретчинг как современное направление развитие гибкости, характеристика его физиологической сущности. Общие представления о методике «стретчинга».

Методы оценки развития гибкости в практике физического воспитания.

Понятие «осанка человека», ее признаки и значение для жизнедеятельности человека. Методика направленного формирования осанки. Возрастные особенности формирования осанки и методика профилактики ее нарушения в процессе занятий физической культурой.

Основы регулирования массы тела: характеристика методик увеличения и снижения массы тела (средства и методы увеличения мышечной массы и снижения жировой массы)

Вопросы самоподготовки:

1. Дать характеристику качеству «Выносливости» и физическим способностям, в которых она проявляется (общая, силовая и скоростная выносливость).
2. Охарактеризовать основные средства и методы развития общей выносливости
3. Охарактеризовать основные средства и методы развития специальной выносливости
4. Охарактеризовать особенности взаимосвязи выносливости и утомления при выполнении физических нагрузок
5. Дать определение гибкости и охарактеризовать факторы ее определяющие
6. Раскрыть основные виды гибкости и особенности их проявления в процессе мышечной деятельности
7. Охарактеризовать основные методические подходы по развитию гибкости в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировкой.
8. Дать определение «осанка человека» и охарактеризовать основные причины нарушения правильной осанки
9. Охарактеризовать основные методические подходы по формированию правильной осанки, раскрыть состав средств и методов педагогического воздействия
10. Методические подходы к регулированию массы тела в системе занятий физическими упражнениями.
11. Охарактеризовать основные средства развития координационных способностей

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: доклад:

1. Физические способности и основные формы их проявления
2. Гетерохронность и ее отражение в принципе соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям развития физических качеств в онтогенезе.
3. Этапность и ее отражение в принципе направленно ориентированного воздействия;
4. Фазность и ее отражение в принципе прогрессивно-нарастающих воздействий.
5. Гибкость и методика ее развития

6. Осанка и методика ее формирования

7. Методика регулирования массы тела в системе занятий физической культурой

Тема 1.4 . Ловкость и координация как психофизические способности, лежащие в основе управления двигательными действиями.

Цель: Сформировать современные представления о ловкости и координации как психофизических способностях человека, обеспечивающих возможность управлять двигательными действиями .

Элементы содержания. Определение понятия ловкости в контексте теории управления движениями (по Н.А.Бернштейну). Общие характеристики ловкости (вариативность выполнения движений; перестроение движений в соответствии с возникающей задачей; оперативное и наиболее рациональное решение задач в изменяющихся условиях; быстрое и качественное освоение новых форм движений).

Координационные способности как проявление ловкости в структурной организации двигательной деятельности человека. Обобщенная характеристика основных групп координационных способностей:

- первая группа – способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений;
- вторая группа – способности поддерживать статическое и динамическое равновесие;
- третья группа – способности выполнять двигательные действия без излишней напряженности, слитно и ритмично.

Характеристика основных методических подходов в развитии координационных способностей:

- постепенное увеличение координационной сложности разучиваемых движений;
- перестроение движений при внезапно изменяющихся условиях;
- формирование комплекса внутренних ощущений на основе повышения точности пространственных, временных и динамических характеристик движения (точность дифференцировки мышечных ощущений; точность дифференцировки интервалов времени; точность дифференцировки пространственных перемещений).

Метод вариативного упражнения как основа развития координационных способностей, характеристика основных его видов:

- строго заданное варьирование отдельных характеристик двигательного действия (например, изменение силовых параметров);
- изменение способов выполнения действий (например, выполняя бег лицом вперед, переход на бег спиной вперед);
- изменение исходных и конечных положений (например, прыжки вперед из положения упор присев);
- «зеркальное» выполнение двигательных действий (например, метание мяча «не ведущей» рукой);
- выполнение двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, передвижение по гимнастической скамейке после трех последовательно выполненных кувырка вперед);
- выполнение упражнений с исключением зрительного (слухового) контроля (например, передача мяча в парах с повязкой на глазах).

Методы оценки развития координационных способностей

Вопросы самоподготовки:

1. Дать определение ловкости и охарактеризовать ее взаимосвязь с координационными способностями
2. Раскрыть основные группы координационных способностей и охарактеризовать их специфические признаки
3. Охарактеризовать основные методические подходы по развитию координационных способностей в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировкой.
4. Охарактеризовать методы вариативного упражнения, используемые для развития
5. Охарактеризовать основные средства развития координационных способностей

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: доклад:

1. Ловкость и ее основные характеристики
2. Координационные способности и формы их проявления
3. Характеристика основных факторов, определяющих проявление координационных способностей

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К Р АЗДЕЛУ 1

Форма практического задания: доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 1:

1. Понятие о физических качествах.
2. Средства воспитания силы.
3. Методы воспитания силы.
4. Воспитание силовых способностей.
5. Средства воспитания выносливости.
6. Методы воспитания выносливости.
7. Выносливость как функциональный показатель работоспособности человека.
8. Средства воспитания быстроты.
9. Методы воспитания быстроты.
10. Быстрота как компонент отражения психомоторных реакций.
11. Средства воспитания гибкости.
12. Методы воспитания гибкости.
13. Гибкость как средства восстановления.
14. Средства воспитания координации.
15. Методы воспитания координации.
16. Координация как показатель ловкости.
17. Зоны относительной мощности.
18. Сенситивные периоды для развития физических качеств.
19. Основные средства развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости).
20. Методы оценки и контрольные нормативы используемые в образовательном процессе при воспитании физических качеств.
21. Контроль физических нагрузок в зависимости от возраста занимающихся при воспитании физических качеств.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗД ЕЛУ 1 : тестирование

Раздел 2 Физическая культура в системе образования

Тема 2 .1. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса .

Цель . Сформировать систему знаний по основам методики организации и проведения урочных форм занятий по дисциплине «физическая культура».

Элементы содержания Разнообразие форм организации занятий физической культурой, их предметная классификация, целевое назначение и содержательная направленность:

- основные формы занятий физической культурой (уроки физической культуры; утренняя зарядка; физкультурминутки; физкультурпаузы; занятия по выполнению домашних заданий);

- дополнительные формы занятий физической культуры (занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях; прогулки, игры и развлечения на открытом воздухе во время активного отдыха и досуга).

Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса, его цель и задачи, структурная организация (связь структурных компонентов урока с основными фазами физической работоспособности).

Характеристика основных типов урока физической культуры и особенности их структурной организации: комплексный урок; целевой урок; комбинированный урок.

Характеристика современных требований к проведению уроков физической культуры:

- всесторонность педагогических задач и функциональных воздействий (образовательные, воспитательные, обучающие, оздоровительные и развивающие задачи);

- оптимальная двигательная активность и факторы ее обеспечивающие (плотность урока; динамика физической нагрузки, режимы физической нагрузки);

- интерес и высокая эмоциональность уроков и факторы ее обеспечивающие (новизна материала; инициатива и самостоятельность; активность и творчество);



- дифференцированный подход к занимающимся в процессе решения основных педагогических задач (учет индивидуальных показателей физической подготовленности; учет темпов прироста показателей физических качеств; учет скорости и качества освоения новых двигательных действий).

Методы организации учебной деятельности занимающихся, их цель и назначение: фронтальный метод и его разновидности (одновременный, поточный, попеременный); групповой метод и его разновидности (поочередный (круговая тренировка), посменный); индивидуальный метод и его разновидности (с ограничением, с индивидуальным заданием).

Вопросы самоподготовки

1. Дать характеристику основным формам занятий физической культурой, их целям и содержательному наполнению
2. Дать определение основным типам уроков физической культуры, раскрыть общность и различия в их планировании, педагогическую направленность в решении учебных задач (комплексный урок, целевой урок, комбинированный урок)
3. Охарактеризовать современные требования к уроку физической культуры

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: эссе:

1. По каким признакам устанавливается связь и различия между основными формами занятий физической культурой
2. На основе каких показателей устанавливается структура уроков физической культуры и определяются задачи каждой его части
3. По каким признакам и в зависимости от чего, рекомендуется дифференцировать учащихся по группам в процессе уроков физической культуры.

Тема 2 .2. Планирование как условие программно-методического сопровождения образовательного процесса по физической культуре.

Цель. Сформировать первичные умения по основам планирования программного материала по дисциплине «физическая культура»

Элементы содержания Понятие периодизации и характеристика ее основных структурных компонентов (биологическое развитие, психическое развитие, социальное развитие).

Концепция «сенситивных периодов» как основа целенаправленного развития физических качеств.

Концепция «ведущего вида деятельности в онтогенезе» как основа целенаправленного формирования интереса и потребностей школьников к занятиям физической культурой.

Возрастная парадигма современного программно-методического обеспечения образования по физической культуре: «учись у учителя» - «учись в коллективе вместе с учителем» - «учись быть учителем».

Сущность и объективные основы планирования, его цель и задачи. Характеристика основных документов планирования, их цель, задачи и способы оформления:

- годовой план график, как форма перспективного планирования;
- тематический план на четверть, как форма текущего планирования;
- план-конспект урока, как форма оперативного планирования.

Основные требования к разработке документов планирования:

- ориентация на выполнение требований учебной программы и государственных стандартов (понятие планируемые результаты);
- преемственность в основных документах планирования (по темам и разделам программы, задачам, содержанию);
- сохранность коррекции основных документов планирования по составу задач и учебному содержанию.

Основы технологии разработки учебных планов по физической культуре. Логическая конструкция «общее» - «частное» - «конкретное» как основа планирования целостного педагогического процесса: «перспективное планирование» - «текущее планирование» - «оперативное планирование».

Характеристика основных этапов планирования:

а) подготовительный этап:

- определение конкретных результатов к концу учебного года, через постановку целевых установок и шкалы оценок достижения;
- определение промежуточных результатов, через постановку текущих задач и результативности их решения;
- определение методики решения поставленных задач и оценки эффективности их решения;

б) основной этап:

- разработка годового плана-графика;
- разработка тематического плана на четверть;

- разработка плана-конспекта урока.

расчетное практическое задание

Вопросы самоподготовки

1. Дать характеристику базовым положениям «концепции сенситивных периодов» и «ведущего вида деятельности в онтогенезе» и раскрыть их суть для теории и методики физического воспитания
2. В каких базовых положениях раскрывается возрастная парадигма образования школьников по физической культуре, и какими возрастными процессами она обуславливается.
3. Охарактеризовать цель, задачи и содержательное наполнение основных видов планирования программного материала по дисциплине физической культуры (перспективное, текущее и оперативное)
4. Раскрыть основное содержание деятельности учителя на подготовительном этапе планирования программного материала
5. Раскрыть основное содержание деятельности учителя на основном этапе планирования программного материала

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание

1. Разработать годовой план-график распределения учебного материала по дисциплине «физическая культура»
2. Разработать тематический план распределения учебного материала по дисциплине «физическая культура» на одну из учебных четвертей
3. Разработать план-конспект распределения учебного материала по дисциплине «физическая культура»

Тема 2 .3. Основы контроля успеваемости учащихся по предмету физической культуры .

Цель. Сформировать элементарные умения по основам организации и проведения контрольных занятий по дисциплине «физическая культура»

Элементы содержания. Контроль, его цель и назначение, сущность и виды:

- педагогический контроль (наблюдение, тестирование, опрос);
- медико-педагогический контроль (обследование, функциональные пробы, активность сердечнососудистой системы);
- гигиенический контроль (проверка безопасности мест занятий, проверка исправности инвентаря и оборудования; проверка безопасности одежды и обуви).

Виды контроля по качеству освоения учебного материала, их цель и назначение (исходный, оперативный, текущий, итоговый). Характеристика логической последовательности проведения контрольных процедур в структуре учебного года: «конкретное» - «частное» - «общее».

Методика тестирования физической подготовленности (физических качеств), характеристика требований к организации и проведению. Технология определения уровней физической подготовленности занимающихся (выше среднего, средний, ниже среднего);

Методика проведения функциональных проб, характеристика основных требования к организации проведения и регистрации результатов. Технология определения функционального состояния занимающихся (по величине и скорости восстановления пульса).

Методика оценивания качества освоения новых знаний и новых двигательных действий, характеристика требований к разработке шкалы отметок (оценивания).

Вопросы самоподготовки

1. Охарактеризовать виды контроля, используемые в физическом воспитании, их цель и педагогическое предназначение
2. Раскрыть особенности педагогического контроля качества освоения учебного материала по дисциплине «физическая культура» (знания и двигательные умения)
3. Охарактеризовать основные требования к проведению тестовых упражнений по оценке физической подготовленности учащихся

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание

1. Разработать основы методики обучения школьников тестовым упражнениям
2. Разработать шкалу оценок качества освоения учебных знаний по дисциплине «физическая культура»
3. Разработать шкалу оценок качества освоения двигательных действий (физических упражнений) по дисциплине «физическая культура»
4. Разработать методику проведения тестирования физической подготовленности и регистрации полученных результатов.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

Форма практического задания: доклад .

Примерный перечень тем докладов к Разделу 2:

1. Основные формы занятий физической культурой.
2. Дополнительные формы занятий физической культуры.
3. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса.
4. Характеристика основных типов урока физической культуры и особенности их структурной организации
5. Характеристика современных требований к проведению уроков физической культуры.
6. Методы организации учебной деятельности обучающихся.
7. Концепция «сенситивных периодов» как основа целенаправленного развития физических качеств.
8. Концепция «ведущего вида деятельности в онтогенезе» как основа целенаправленного формирования интереса и потребностей школьников к занятиям физической культурой.
9. Сущность и объективные основы планирования, его цель и задачи. Характеристика основных документов планирования, их цель, задачи и способы оформления:
10. Основные требования к разработке документов планирования:
11. Характеристика основных этапов планирования.
12. Контроль, его цель и назначение, сущность и виды.
13. Виды контроля по качеству освоения учебного материала, их цель и назначение (исходный, оперативный, текущий, итоговый).
14. Методика тестирования физической подготовленности (физических качеств).
15. Методика проведения функциональных проб, характеристика основных требований к организации проведения и регистрации результатов.
16. Методика оценивания качества освоения новых знаний и новых двигательных действий, характеристика требований к разработке шкалы отметок (оценивания).

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: тестирование

*Оформление работ, выполняемых в рамках самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Методическими указаниями по оформлению письменных работ, обучающихся в рамках самостоятельной работы, утвержденными Учебно-методическим советом РГСУ, Протокол № 2 от 25 июня 2015 года.*

*Конкретные практические задания и задания для рубежного контроля определяются в учебно-методических материалах по работе обучающихся в электронной информационно-образовательной среде РГСУ с применением технологий электронного обучения по данной дисциплине, утверждаемых ежегодно факультетом.*

#### РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

##### 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине является экзамен, который проводится в устной форме.

##### 4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
	Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием	ОПК-3. 1. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и обучения,	Этап

ОПК-3.	специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования	используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно- исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.	Этап формирования знаний
		ОПК-3.2. Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся; - использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; - использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией.	Этап формирования умений
		ОПК-3.3. Имеет опыт: - применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; - применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний; - использования технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - владения современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся; - применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; - использования аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.	Этап формирования навыков и получения опыта
ОПК-13.	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-13.1. Знает: - 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; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно- двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомио- физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - 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; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в	Этап формирования знаний

		гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно- тренировочного процесса в ИВАС.	
		ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возраст-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту 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; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. __	Этап формирования умений
		ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - 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.	Этап формирования навыков и получения опыта
ОПК-15.	Способен осуществлять профессиональную деятельность во всех видах адаптивной физической культуры в соответствии с	ОПК-15.1. Знает: - понятия и признаки правовых отношений; - трудовое законодательство Российской Федерации; - законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; - законодательство Российской Федерации в сфере социальной защиты населения; - законодательство Российской Федерации в образовании; - нормативные документы в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, в здравоохранении и социальной защите ; - требования федераций по видам спорта, по видам адаптивного спорта к подготовке и проведению спортивных мероприятий; - правила внутреннего трудового распорядка физкультурно-спортивной организации; - нормативные документы в области управления персоналом физкультурно-спортивной организации; - нормативные документы в области осуществления контроля качества услуг; - нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией; - требования к оформлению, реквизитам, порядку разработки и утверждения локальных	Этап формирования знаний

нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики	нормативных актов; - требования охраны труда в области образования, физической культуры и спорта; - меры ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - нормативные правовые акты в области защиты прав ребенка; - нормативные правовые акты в области защиты прав инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; - источники надежной и достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования, физической культуры и спорта и адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; - этические нормы в области спорта, адаптивного спорта и образования.	этапии
	ОПК-15.2. Умеет: - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом; - анализировать планирующую и отчетную документацию по вопросам физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на предмет реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел и удовлетворения формальным требованиям нормативных правовых актов; - осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативно-правовых актов, условиям договоров.	Этап формирования умений
	ОПК-15.3. Имеет опыт: - обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики; - разработки обязательной отчетности в соответствии с порядком установленными нормативными правовыми актами, требованиями вышестоящей организации или собственника; - разработки внутренних порядков организации управленческого учета и отчетности; - составления документов по проведению соревнований.	Этап формирования навыков и получения опыта

#### 4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК-3; ОПК-13; ОПК-15;	Этап формирования знаний.	Теоретический блок вопросов.  Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал	1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: ( 9-10] баллов; 2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: [8-9) баллов; 3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов; 4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: [0-6] баллов.
		Аналитическое задание ( <i>рефераты, доклады</i> )	1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: ( 9-10] баллов; 2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании:

ОПК-3; ОПК-13 ; ОПК- 15 ;	Этап формирования умений	Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений	[8-9) баллов; 3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов; 4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6] баллов.
ОПК-3; ОПК-13 ; ОПК- 15 ;	Этап формирования навыков и получения опыта.	Аналитическое задание ( <i>рефераты, доклады</i> ) Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.	

4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

*Перечень вопросов к экзамену по теории и методике физической культуры и спорта*

1. Основные характеристики физических упражнений в прикладных видах спорта.
2. Коррекция и профилактика основных заболеваний, связанных с выбранной профессией.
3. Формирование двигательных навыков в профессиональном спорте.
4. Основные средства физической подготовки в прикладных видах спорта.
5. Необходимость систематического проведения оценки физического развития и состояния физического здоровья человека.
6. Основная характеристика средств ТМФВ.
7. Методика организации ФК с детьми школьного возраста.
8. Основные приемы коррекции и профилактики двигательных нарушений в адаптивной физической культуре.
9. Необходимость систематического проведения оценки физического развития и состояния физического здоровья человека.
10. Основная характеристика средств физической культуры в ДОУ.
11. Методика организации ФК с детьми школьного возраста.
12. Основные приемы коррекции и профилактики двигательных нарушений в адаптивной физической культуре.
13. Какие виды контроля используются для оценки физического состояния ребенка.
14. Физическая культура в физической культуре школьников освобожденных от уроков.
15. Назвать показания и противопоказания к занятиям физической культурой по наиболее часто встречаемым заболеваниям у школьников.
16. По каким признакам оценивается физическое здоровье населения.
17. В чем состоит информационное взаимодействие государственных органов исполнительной власти в сфере здравоохранения, образования, физической культуры и спорта.
18. Анализ концепции развития физической культуры и спорта в РФ «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».
19. Основные задачи адаптивной физической культуры и физического развития населения.

20. Охарактеризовать три группы занимающихся (основная, подготовительная, специальная).
21. Основные средства адаптивной физической культуры в профилактике и коррекции двигательных нарушений.
22. Целесообразность оценки костного компонента как индикатора физических нагрузок.
23. Целесообразность оценки жирового и мышечного компонентов тела как индикатор выявления специализированности тренировочной нагрузки.
24. Проблемные аспекты перестройки управления подготовкой юных спортсменов на основе критериев биологической зрелости.
25. Индивидуально-типологические различия детей первых лет занятий в спортивной школе.
26. Методика проведения оценки физического развития человека.
27. Влияние положительных и отрицательных факторов внешней среды и социально-экономических условий жизни на физическое развитие человека.
28. Основные закономерности роста и развития ребенка.
29. Характеристика внешних признаков полового созревания.
30. Применение восстановительных средств в системе спортивной тренировки.
31. В чем отличие педагогических, психологических, медико-биологических средств.
32. использование активного и пассивного отдыха в системе спортивной тренировки и физическом воспитании.
33. Использование водных ресурсов как фактора восстановления.
34. Оздоровительная роль климатических условий в процессе восстановления.
35. Охарактеризовать условия среднегорья в системе восстановления спортсменов и повышения работоспособности.
36. Влияние климатических факторов на оценку состояния спортсмена.
37. Оценка соревновательного сооружения и спортивных трасс (покрытие. Освещенность, условия скольжения на льду) как фактор оценки показателей выступления.
38. Качество спортивного инвентаря и оборудования, связанных с выступлениями спортсменов.
39. Психологическая обстановка и фактор мотивации выступления.
40. Объективность судейства.
41. Продолжительность переезда и условия размещения спортсменов. Питание, восстановление, отдых спортсменов.
42. Комплексный контроль в системе спортивной тренировки.
43. Тесты и тестовые методики для определения физического и функционального состояния спортсменов.
44. Нормы и шкала оценок уровня физической и функциональной подготовленности в зависимости от вида спорта и уровня тренированности.
45. Оценка уровня тренированности спортсмена.
46. Текущий, этапный контроль.
47. Контроль соревновательной деятельности.
48. Методики контроля за состоянием спортсменов.
49. Внешние и внутренние факторы воздействия на спортсменов.
50. Влияние факторов внешней среды в видах спорта зависящих от них. Врачебный контроль.
51. Педагогический контроль.
52. Психологический контроль.
53. Самоконтроль.
54. Методика оценки физического состояния и функциональной работоспособности.
55. Понятие утомления в тренировочной деятельности.



56. Основные правила построения тренировочного процесса.
57. Учет процессов адаптации к тренировочным нагрузкам.
58. Понятие утомления в спорте.
59. Построение малых циклов в режиме соревновательного цикла.
60. Построение малых циклов в режиме подготовительного цикла.
61. Построение мезоциклов в режиме соревновательного периода.
62. Построение мезоциклов в режиме подготовительного периода.
63. Что такое учебная программа по виду спорта.
64. Общие положения планирования.
65. Цикличность тренировочного процесса.
66. Микро, мезо, макроциклы.
67. Подготовительный, соревновательный период, восстановительный период. Переходный период тренировочного процесса.
68. Построение циклов тренировочной нагрузки в зависимости от ЕКП.
69. Анализ ЕКП и согласование тренировочных нагрузок в соответствии с календарным планом.
70. Описать варианты построения 4-летнего олимпийского цикла. Что такое олимпийский цикл.

Примерный перечень аналитических заданий в виде рефератов и докладов

1. Общероссийский мониторинг состояния здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи.
2. Основы построения занятий ФК с детьми дошкольного возраста.
3. Основы построения занятий ФК с детьми школьного возраста .
4. Физическое воспитание. Обучение движениям. Степень освоенности движений. Физические качества как функциональные качества.
5. Основное понятие - физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. Целенаправленная физическая подготовка.
6. Основные понятия физического развития. Показатели телосложения. Критерии здоровья. Показатели развития физических качеств. Физическое развитие и законы наследственности.
7. Назвать показания и противопоказания к занятиям физической культурой по наиболее часто встречаемым заболеваниям у школьников.
8. По каким признакам оценивается физическое здоровье населения.
9. В чем состоит информационное взаимодействие государственных органов исполнительной власти в сфере здравоохранения, образования, физической культуры и спорта.
10. Анализ концепции развития физической культуры и спорта в РФ «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».
11. Основные задачи адаптивной физической культуры и физического развития населения.
12. Охарактеризовать три группы занимающихся (основная, подготовительная, специальная).
13. Основные средства адаптивной физической культуры в профилактике и коррекции двигательных нарушений.
14. Целесообразность оценки костного компонента как индикатора физических нагрузок.
15. Целесообразность оценки жирового и мышечного компонентов тела как индикатор выявления специализированности тренировочной нагрузки.
16. Проблемные аспекты перестройки управления подготовкой юных спортсменов на основе критериев биологической зрелости.
17. Индивидуально-типологические различия детей первых лет занятий в спортивной школе.
18. Методика проведения оценки физического развития человека.

19. Влияние положительных и отрицательных факторов внешней среды и социально-экономических условий жизни на физическое развитие человека.

20. Основные закономерности роста и развития ребенка.

21. Характеристика внешних признаков полового созревания.

22. Применение восстановительных средств в системе спортивной тренировки.

23. В чем отличие педагогических, психологических, медико-биологических средств.

24. использование активного и пассивного отдыха в системе спортивной тренировки и физическом воспитании.

25. Использование водных ресурсов как фактора восстановления.

4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ бакалавриата в Российском государственном социальном университете и Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по учебной дисциплине выставляется по пятибалльной системе для экзамена.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

## РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины

5.1.1. Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492988>

2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492669>

3. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания дошкольников: учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 350 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11218-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495667>

5.1.2. Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 256 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06116-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492748>

2. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 441 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06125-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492771>

3. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований / В.П. Губа, В.В. Маринич. — Москва: Спорт, 2016. — 233 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/in dex.php?page=book> — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-906839-25-1. — Текст: электронный.

4. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: [12+] / С.П. Евсеев. — Москва : Спорт, 2016. — 616 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book>

5. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрияшина, Е.В. Кетриш. — Москва: Спорт, 2016. — 281 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book> ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный.

6. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN

## 2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY . ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

## 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение обучающимся дисциплины « *Теория и методика физической культуры и спорта* » предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы учебной дисциплины, доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

#### Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности на занятиях .

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности на занятиях ;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов практической работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

#### Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)».

### 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

#### 5.4.1. Средства информационных технологий

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа к Интернет;
3. Проектор.

#### 5.4.2. Программное обеспечение

1. Операционная система: Astra Linux SE или Windows 7
2. Пакет офисных программ: LibreOffice или Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7- zip
6. SKY DNS
7. TrueConf ( client )

#### 5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY . ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

#### 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

Для изучения дисциплины « *Теория и методика физической культуры и спорта* » в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью ( стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

Учебная аудитория для занятий семинарского типа: оснащена специализированной мебелью ( стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), а также демонстрационными печатными пособиями.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

#### 5.6 Образовательные технологии

При реализации дисциплины « *Теория и методика физической культуры и спорта* » применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины « *Теория и методика физической культуры и спорта* » предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме мозгового штурма, круглого стола, тренингов постановки и прояснения цели, разбора конкретных ситуаций, в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

При освоении дисциплины « *Теория и методика физической культуры и спорта* » предусмотрено применение электронного обучения.


Учебные часы дисциплины « *Теория и методика физической культуры и спорта* » предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимися в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-

образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

В рамках дисциплины « Теория и методика физической культуры и спорта » предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с направленностью (профилем) реализуемой основной профессиональной образовательной программы.

Лист регистрации изменений


№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры истории Отечества на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942.	Протокол заседания кафедры № 09 от «08» мая 2019 года	01.09.2019
1.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета №_9 от « 15 » мая 2020 года	01.09.2020
1.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
1.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК № 10 от « 01 » июня 2022 года	01.09.2022
1.			
1.			

	<p style="text-align: center;">УТВЕРЖДАЮ</p> <p style="text-align: center;">Декан факультета физической культуры</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">_____ А.С. Махов</p> <p style="text-align: center;">01 июня 2022 г.</p>
<p style="text-align: center;">РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ</p> <p style="text-align: center;"><b>Теория и организация адаптивной физической культуры</b></p> <p style="text-align: center;">Направление подготовки</p> <p style="text-align: center;"><i>« 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья</i></p> <p style="text-align: center;"><i>(адаптивная физическая культура) »</i></p> <p style="text-align: center;">Направленность</p> <p style="text-align: center;"><i>« Физическая реабилитация и рекреация »</i></p> <p style="text-align: center;"><b>ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА</b></p> <p style="text-align: center;">Форма обучения</p> <p style="text-align: center;"><i>Очная, заочная</i></p> <p style="text-align: center;">Москва 2022</p>	

Рабочая программа дисциплины «Теория и организация адаптивной физической культуры» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), а также с учетом профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:


- 03.007 «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере»;
- 05.002 «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту».

Рабочая программа дисциплины разработана рабочей группой в составе: к.п.н., доцент Корнев А.В. , к.п.н., доцент Карпова Н.В.

<p>Руководитель основной профессиональной образовательной программы</p> <p>кандидат педагогических наук, доцент</p>	<p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">_____</p> <p style="text-align: center;">(подпись)</p>	<p style="text-align: center;">Н.В. Карпова</p>
---	--	---


Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета факультета

Протокол № 10 от 01 июня 2022 года

<p>Декан факультета физической культуры д-р пед. наук, доцент</p>	<p style="text-align: center;"></p>	<p style="text-align: center;">А.С. Махов</p>
	<p style="text-align: center;">(подпись)</p>	



Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

--	--	--

Генеральный директор Национального центра развития технологий социальной поддержки и реабилитации «Доверие», в высшей квалификационной категории, кандидат медицинских наук, доцент	 _____ (подпись)	АН. Комаров

Рабочая программа дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:



Кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры Шуйского филиала ИвГУ	_____ (подпись)	Е.А. Осокина
Главный врач поликлиники РГСУ, кандидат медицинских наук, доцент	 _____ (подпись)	Т.В. Котова
Согласовано Научная библиотека, директор	 _____ (подпись)	И.Г. Маляр
	_____ (подпись)	

## СОДЕРЖАНИЕ

### [РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ4](#)

#### [1.1 Цель и задачи дисциплины4](#)

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата /магистратуры/специалитета 4

1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций ..... 5

### [РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ8](#)

[2.1 Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося8](#)

[2.2. Учебно-тематический план дисциплины9](#)

### [РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ12](#)

[3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине12](#)

[3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине15](#)

[Раздел 4. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.18](#)

### [РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ24](#)

[4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине24](#)

[4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы24](#)

[4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания27](#)

[4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и \(или\) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы29](#)

[4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и \(или\) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций32](#)

### [РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ33](#)



[5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины](#)33

[5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины](#)33

[5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины](#)34

[5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине](#)36

[5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине](#)37

[5.6 Образовательные технологии](#)38

[ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ](#)39

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1 Цель и задачи дисциплины

Целью учебной дисциплины является обеспечение студентов знаниями и умениями в области теории и организации адаптивной физической культуры для работы с лицами, имеющих ограниченные возможности здоровья .

Задачи дисциплины:

1. Изучение научно-практических основ дисциплины;
2. Формирование понятийного аппарата («физическая культура», «адаптивная физическая культура», «реабилитация», «адаптивный спорт» и т.п.);
3. Изучение закономерностей обучения двигательным действиям и развития физических способностей в АФК;
4. Освоение методов педагогического и врачебно-медицинского контроля за занимающимися АФК и адаптивным спортом.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования- программы бакалавриата

Дисциплина «Теория и организация адаптивной физической культуры» реализуется в обязательной части основной образовательной программы по направлению подготовки « 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) » очной и заочной формам обучения .

Изучение дисциплины «Теория и организация адаптивной физической культуры» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала учебных дисциплин : «Теория и методика физической культуры и спорта» « Анатомия человека» .

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

- « Физическая реабилитация»;
- « Инклюзивный туризм и адаптивный спорт »;
- « Частные методики адаптивной физической культуры »;
- « Технологии физкультурно-спортивной деятельности »;
- « Профессионально-ориентированная практика » ;
- « Преддипломная практика » .

1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата , соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-3; ОПК-7 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) .

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
		Способен обосновывать выбор наиболее эффективных	ОПК-3. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных	Знать: наиболее эффективные метод

Обучение	ОПК-3.	<p>эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования</p>	<p>выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно-исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p>	<p>ы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно-исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p>
			<p>ОПК-3.2. Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся; - использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; - использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией.</p>	<p>Уметь: использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся; - использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; - использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией.</p>
			<p>ОПК-3.3. Имеет опыт: - применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; - применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний; - использования технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - владения современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся; - применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; - использования аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p>	<p>Владеть: опытом применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; - применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний; - использования технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - владения современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся; - применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; - использования аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p>
		<p>Способен определять закономерности развития физических и психических качеств людей</p>	<p>ОПК-7.1. Знает: - виды физических качеств и факторы, их определяющие;</p>	<p>Знать: виды физических качеств и факторы, их определяющие; -</p>

Развитие	ОПК-7.	качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций	-особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп;	особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп;
			ОПК-7.2. Умеет: -учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп; - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом чувствительных периодов развития их функций;	Уметь: учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп; - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом чувствительных периодов развития их функций;
			ОПК-7.3. Имеет опыт: - владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся; - планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; - применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии;	Владеть: опытом владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся; - планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; - применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии;

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 2 и 3 семестре на очной форме и на 2 курсе заочной формы, составляет 6 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрен зачет и зачет с оценкой.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		2	3
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	108	36	72
Учебные занятия лекционного типа	18	8	10
Практические занятия	42	12	30
Лабораторные занятия	0	0	0

Иная контактная работа	48	16	32
Самостоятельная работа обучающихся , всего	90	27	63
Контроль промежуточной аттестации (час)	36	9	9
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	<b>72</b>	<b>144</b>

Зачетная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 2			
		Сессия 1-2	Сессия 3-4		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	48	8	16	8	16
Учебные занятия лекционного типа	8	4	0	4	0
Практические занятия	16	0	8	0	8
Лабораторные занятия	0	0	0	0	0
Иная контактная работа	24	4	8	4	8
Самостоятельная работа обучающихся , всего	160	28	52	28	52
Контроль промежуточной аттестации (час)	8	0	4	0	4
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>72</b>

## 2.2. Учебно-тематический план дисциплины

Очные формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов		Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
	Всего	Самостоятельная работа					
Модуль 1 (семестр 2)							
Раздел 1. Исторический аспект социализации инвалидов в обществе средствами	32	14	18	4	6	0	8

адаптивной двигательной деятельности							
Раздел 2. Проведение занятий по адаптивной физической культуре	31	13	18	4	6	0	8
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Общий объем, часов	72	27	36	8	12	0	16
Форма промежуточной аттестации	зачет						
Модуль 2 (семестр 3)							
Раздел 3. Средства и методы адаптивной физической культуры	34	14	20	4	8	0	8
Раздел 4 . Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.	34	16	18	2	8	0	8
Раздел 5 . Адаптивный спорт	34	16	18	2	8	0	8
Раздел 6. Характеристика компонентов адаптивной физической культуры	33	17	16	2	6	0	8
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Общий объем, часов	144	63	72	10	30	0	32
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет						

Общий объем часов по учебной дисциплине	216	72	108	18	42	0	48
---	-----	----	-----	----	----	---	----

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
				Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия
Модуль 1 ( Курс 2 Сессии 1-2 )							
Раздел 1. Исторический аспект социализации инвалидов в общество средствами адаптивной двигательной деятельности	36	28	8	4	0	0	4
Контроль промежуточной аттестации (час)	0						
Общий объем, часов	36	28	8	4	0	0	4
Форма промежуточной аттестации	-						
Модуль 2 ( Курс 2 Сессии 1-2 )							
Раздел 2. Проведение занятий по адаптивной физической культуре	34	26	8	0	4	0	4
Раздел 3. Средства и методы адаптивной физической	34	26	8	0	4	0	4



		Академическая активность, час	академической активности	практ. заданий, час	практического задания	текущий контроль, час	рубежного текущего контроля
Раздел 1. Исторический аспект социализации инвалидов в обществе средствами адаптивной двигательной деятельности	14	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Эссе	2	Защита эссе (доклад, ответы на вопросы)
Раздел 2. Проведение занятий по адаптивной физической культуре	13	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	7	Кейс-задание	2	Ситуационная задача
Раздел 3. Средства и методы адаптивной физической культуры	14	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Конспект	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
Раздел 4 . Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.	16	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Конспект	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
Раздел 5 . Адаптивный спорт	16	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Конспект	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
Раздел 6. Характеристика компонентов адаптивной физической культуры	17	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	11	Конспект	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
Общий объем по модулю/семестру, часов	72	24		36		12	

#### Заочной формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
		Академическая активность, час					



Раздел 1. Исторический аспект социализации инвалидов в общество средствами адаптивной двигательной деятельности	2 8	1 2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	1 4	Эссе	2	Защита эссе (доклад, ответы на вопросы)
Раздел 2. Проведение занятий по адаптивной физической культуре	2 6	1 0	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	1 4	Кейс-задание	2	Ситуационная задача
Раздел 3. Средства и методы адаптивной физической культуры	2 6	1 2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	1 2	Конспект	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
Раздел 4 . Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.	2 8	1 2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	1 4	Конспект	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
Раздел 5 . Адаптивный спорт	2 6	1 0	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	1 4	Конспект	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
Раздел 6. Характеристика компонентов адаптивной физической культуры	2 6	1 0	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	1 4	Конспект	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
Общий объем по модулю/семестру, часов	1 60	6 6		8 2		12	

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине

*Раздел 1. Исторический аспект социализации инвалидов в общество средствами адаптивной двигательной деятельности*

**Цель:** изучить исторические закономерности развития, функционирования и совершенствования системы физической культуры

#### **Перечень изучаемых элементов содержания**

1. Адаптивная физическая культура как социальное явление, ее структура и функции.
2. Понятие о системе адаптивной физической культуры и ее структуре.
3. Факторы, формы и условия функционирования системы адаптивной физической культуры в обществе.

4. Исторические аспекты становления и формирования отечественной системы адаптивной физической культуры. Типичные ее черты, общие принципы и направления функционирования.

5. Характеристика отдельных исследовательских подходов, применяемых в общей теории адаптивной физической культуры. Структура и логика научного исследования в общей теории адаптивной физической культуры и спорта.

6. Приоритетные научные направления в области адаптивной физической культуры.

7. Развитие адаптивного спорта в России и за рубежом.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Характеристика исторически сложившихся форм (компонентов) адаптивной физической культуры, их соотношения друг с другом и связь с основными сферами жизнедеятельности человека,

2. Специфические общекультурные и другие социальные функции физической культуры в обществе

3. Современные проблемы разработки структуры и функций физической культуры и методология их определения.

4. Структура и логика научного исследования в общей теории физической культуры.

5. Основные задачи развития физической культуры в современном обществе, предусмотренные в государственных программах на ближайшую перспективу.

6. Прогнозирование развития системы физической культуры в нашей стране и в мире.

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1**

Форма практического задания: реферат ; форма рубежного контроля – защита реферата в виде доклада с электронной презентацией.

##### **Перечень тем рефератов к разделу 1:**

1. Физическая культура в системе общечеловеческой культуры.

2. Система организации спортивной деятельности в России.

3. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.

4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

5. Структура системы физической культуры и спорта в зарубежных странах.

6. Основные методы управления физической культурой и спортом в России.

7. Организации в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации и их основные функции.

8. Основные исторические этапы развития физкультурно-спортивного движения в России.

9. Структура государственных физкультурно-спортивных организаций и их функции.

10. Основные формы общественных физкультурно-спортивных организаций в различные этапы развития нашей страны.

11. Основные функции общественных физкультурно-спортивных организаций России в современное время.

12. Цели и задачи подготовки спортивных резервов в России на современном этапе.

13. Характеристика форм подготовки физкультурно-спортивных кадров в России.

14. Средства и методы подготовки физкультурно-спортивных кадров в России в настоящее время.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1:** форма рубежного контроля – защита реферата в виде доклада с электронной презентацией.

**Раздел 2 . Проведение занятий по адаптивной физической культуре**

**Тема 2 .1. Особенности организации занятий по адаптивному физическому воспитанию**

**Цель:** -изучить особенности организации занятий по адаптивному физическому воспитанию.

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

1. Характеристика эволюционного подхода в исследовании феномена физической активности человека (В.К. Бальсевич).

2. Концепция физической активности человека. Учет индивидуальных морфофункциональных и возрастных особенностей, моторных способностей и личностных мотиваций в процессе физического воспитания.

3. Фундаментальные закономерности развития двигательного потенциала человека. Формирование спортивной генетики как области научного знания, характеристика ее научной проблематики

4. Проблемы планирования и построения тренировочного процесса в физкультурно-спортивной деятельности для лиц с отклонениями здоровья.

Вопросы для самоподготовки:

1. Понятие тренировки в адаптивной физической культуре.
2. Проблемы подбора адекватных форм организации тренировки.
3. Периоды тренировочного цикла в адаптивной физической культуре и спорте.
4. Основные принципы оздоровительной и кондиционной тренировки
5. Методы кондиционной тренировки
6. Основные требования кондиционной тренировки
7. Составить план тренировочных занятий по кондиционной тренировке на неделю по выбранному виду спорта.

Тема 2 .2. Планирование и педагогический контроль в адаптивной физической культуре и спорте

Цель: изучить планирование и педагогический контроль в адаптивной физической культуре и спорте.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Планирование в адаптивной физической культуре: понятие и виды. Требования к планированию в адаптивной физической культуре. Виды планирования - перспективное, этапное и оперативное. Характеристика основных документов планирования в адаптивной физической культуре. Основные предпосылки перспективного, этапного и краткосрочного планирования.

Педагогический контроль и учет в адаптивной физической культуре. Основные документы учета. Особенности текущего этапного и циклового педагогического контроля в адаптивной физической культуре. Медико-психологический контроль за занимающимися, осуществляемый внешними по отношению к педагогическому процессу организациями: государственной службой медико-социальной экспертизы, врачебно-физкультурными диспансерами и т.д.

Вопросы для самоподготовки:

1. Определение понятий «план», «планирование».
2. Виды планирования.
3. Методическая последовательность планирования.
4. Типы документов в планировании.
5. Виды педагогического контроля и их функции.
6. Методы контроля.
7. Требования к учету в адаптивной физической культуре.
8. Индивидуальная программа реабилитации инвалида.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

Форма практического задания: Интерактивное задание: подобрать по 5-7 игр, интегрирующих двигательную активность и деятельность, характерную для других учебных дисциплин:

- с элементами математических представлений,
- с речевой деятельностью,
- с информацией об окружающем мире,
- с представлениями о частях тела,
  - о направлениях движения.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2 : форма рубежного контроля – защита интерактивного задания в виде доклада с электронной презентацией.

Раздел 3 . Средства и методы адаптивной физической культуры

Цель: изучить проблемы практики организации адаптивного физического воспитания

Перечень изучаемых элементов содержания:

Характеристика системы специального образования в Российской Федерации. Формы организации АФВ в специальной (коррекционной) школе. АФВ в школе, техникуме и вузе. Организация АФВ в системе соцзащиты. Организация АФВ в системе

здравоохранения. Направленность и требования к программам АФВ. Уровни развивающих и обучающих программ в АФВ. Индивидуализация программ в АФВ. Портрет специалиста по адаптивному физическому воспитанию.

Главная цель адаптивного физического воспитания. Задачи адаптивного физического воспитания.

Методы АФК, используемые в комплексной реабилитации больных и инвалидов: Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в адаптивной физической культуре: Методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре и развития физических способностей. Комплексное применение методов адаптивной физической культуры. Общепедагогические и другие средства и методы в АФК.

Вопросы для самоподготовки:

1. Лечебная гимнастика (суставная и силовая), массаж, коррекция положением, дозированная ходьба (терренкур).
2. Гидрореабилитация, механотерапия, физические методы лечения (водолечение, теплолечение, светолечение, самомассаж, вибрационный массаж, баролечение и др.).
3. Психосоматическая саморегуляция и аутогенная тренировка, аудиовизуальная стимуляция.
4. Методы формирования эмпатии, языковой компетентности, толерантности к неоднозначности, ролевой дисциплины, познавательных способностей.
5. Методы заданий на выполнение определенных ролей и функций (в частности, функций арбитра, члена судейской коллегии, тренера, организатора соревнований, эксперта при проведении спортивно - медицинской классификации, разработчика правил соревнований с гандикапом (форой) и др.).
6. Упражнения подражательно-исполнительного и творческого характера, этюды, импровизации, моделирование и анализ заданных ситуаций (для совершенствования мимики, жестов, выразительности движений, пантомимики, чувства собственного достоинства, самоконтроля).
7. Методы сказкотерапии в адаптивном физическом воспитании.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

Форма практического задания: реферат.

Примерный перечень тем рефератов к разделу 3 :

1. Средства коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений: мышления, памяти, внимания, восприятия, воображения, речи, эмоционально-волевой сферы, зрения, слуха, соматических заболеваний и др.
2. Средства коррекции двигательной сферы и основных, жизненно и профессионально важных двигательных действий: осанки, плоскостопия, телосложения;
3. Средства коррекции ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелезания, метаний и мелкой моторики;
4. Средства коррекции расслабления, согласованности движений, ориентировки в пространстве и во времени;
5. Средства коррекции дифференцировки усилий, пространства, времени; равновесия;
6. Средства коррекции быстроты реагирования на изменяющиеся условия, дифференцировки тактильных ощущений, устойчивости к вестибулярным раздражителям и др.
7. Коррекция сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов.
8. Компенсация утраченных или нарушенных функций лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
9. Профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.
10. Обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психических качеств и способностей.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3 : форма рубежного контроля – защита реферата в виде доклада с электронной презентацией.

Раздел 4 . Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.

Цель: формирование знаний о развитии физических качеств и способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья и принципах и способах обучения двигательным действиям.

#### **Перечень изучаемых элементов содержания:**

Основные закономерности развития физических способностей (движение - ведущий фактор развития физических способностей, зависимость развития физических способностей от режима двигательной деятельности, этапность развития физических способностей, неравномерность и гетерохронность развития, обратимость показателей развития способностей, перенос физических способностей).

Педагогические принципы развития физических способностей (принцип регулярности педагогических воздействий, принцип

прогрессирования и адаптивно-адекватной предельности в наращивании эффекта воздействий, принцип рационального сочетания и распределения во времени педагогических воздействий, принцип соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям занимающихся, принцип опережающих воздействий в развитии физических способностей, принцип соразмерности в развитии способностей) и их особенности в работе с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья.

Методы развития физических способностей. Развитие и совершенствование силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости у инвалидов и лиц с нарушениями в развитии сенсорных систем, интеллекта, опорно-двигательного аппарата, речи, других органов и систем. Приоритетная роль игрового метода в коррекции двигательных нарушений. Особенности формирования ориентировочной основы двигательного действия, сенсорно-перцептивного обучения и других этапов процесса его освоения у инвалидов различных нозологических групп (с сенсорными нарушениями, с поражениями опорно-двигательного аппарата, с отклонениями в интеллектуальном развитии и др.). Роль и место тренажеров в процессе обучения двигательным действиям инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Классификация тренажеров, применяемых для обучения физическим упражнениям в адаптивной физической культуре.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
2. Развитие физических качеств и способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
3. Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
4. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
5. Структуры процесса формирования двигательных действий с заданным результатом:
6. Этап формирования ориентировочной основы двигательного действия и сенсорно-перцептивного обучения;
7. Этап формирования нервно-мышечных координации и мышечных ощущений; этап развития физических качеств и способностей, необходимых для осуществления действия;
8. Этап формирования умений и навыков самоконтроля, предупреждения и коррекции ошибок; этап перехода к самостоятельному выполнению двигательных действий;
9. Этап совершенствования освоенного действия.
10. Две стратегические линии: 1) развития отстающих физических способностей («укрепления слабого звена»); 2) совершенствование наиболее сильных сторон моторики («навстречу природе»), их комплексное применение в адаптивной физической культуре.
11. Физическая нагрузка («внешняя» и «внутренняя» ее стороны, объем и интенсивность) и отдых - как структурные основы развития и совершенствования индивидуальных физических способностей инвалида.

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4**

Форма практического задания: реферат.

Примерный перечень тем рефератов к разделу 4 :

1. Сходства и различия процессов обучения двигательным действиям в различных видах адаптивной физической культуры (адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации и физической реабилитации).
2. Максимально возможное исключение ошибок из процесса освоения двигательных действий - главное требование к этому процессу в адаптивной физической культуре. Понятия «ошибки» и «допустимых отклонений».
3. Основные теоретические концепции «безошибочного» обучения: теория поэтапного формирования умственных, перцептивных, двигательных действий и понятий (П.Я. Гальперин).
4. Концепция формирования образа в системе психической регуляции деятельности (Н.Д. Завалова, Б.Ф. Ломов, В.А. Пономаренко).
5. Понятие «чистого» перцептивного обучения при освоении исполнительской деятельности (Н.Д. Гордеева, В.П. Зинченко).
6. Концепция «искусственная управляющая среда» (И.П. Ратов).
7. Теория и методика формирования двигательных действий с заданным результатом (С.П. Евсеев).
8. Средства и методы обучения, развития и восстановления человека, основанные на принудительном воздействии на звенья его тела.
9. Классификация приемов физической помощи и страховки занимающихся.
10. Традиционная (трехэтапная) структура процесса обучения (этап начального, этап углубленного разучивания, этап результативной отработки действия).
11. Структуры процесса формирования двигательных действий с заданным результатом: этап формирования ориентировочной основы двигательного действия и сенсорно-перцептивного обучения;

12. Этап формирования нервно-мышечных координации и мышечных ощущений; этап развития физических качеств и способностей, необходимых для осуществления действия;

13. Этап формирования умений и навыков самоконтроля, предупреждения и коррекции ошибок;

14. Этап перехода к самостоятельному выполнению двигательных действий;

15. Этап совершенствования освоенного действия.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4 :** форма рубежного контроля – защита реферата в виде доклада с электронной презентацией.

Раздел 5 . Адаптивный спорт

Цель: формирование знаний о системе адаптивного спорта для различных категорий инвалидов.

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Понятие адаптивного спорта. Место адаптивного спорта в системе реабилитации. Цели и задачи спортивного движения инвалидов. Организация и управление адаптированным спортом.

Показания и противопоказания для занятий инвалидов спортом. Допустимые сроки начала занятий адаптивным спортом. Двигательные режимы. Спортивно-медицинская классификация инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата. Методы оценки двигательных возможностей.

Организация и структура параолимпийского движения. Параолимпийский комитет России. Устав Параолимпийского комитета. Спортивный клуб инвалидов. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с ПОДА, глухих, с нарушениями зрения. Правила отбора и комплектования команд. Официальные летние виды спорта. Официальные зимние виды спорта. Параолимпийские игры. Программа для инвалидов с ПОДА. Программа «ИНОС» (параолимпийское движение умственно отсталых). Правила соревнований. Судейство. Сертификация судей. Возрастная классификация спортсменов. Спортивная классификация. Разряды и звания.

Цели, задачи и философия, принципы программы « S . O . ». Подходы к тренерской работе. Сертификация тренеров. Виды спорта « S . O . ». Классификация. Официальные летние виды спорта. Официальные зимние виды спорта. Игры « S . O . ». Принципы и методы отбора спортсменов. Деление на дивизионы. Судейство. Программы адаптивного спорта « S . O . ». Программа «Юнифайд спорт» (объединенный спорт). Программа « S . O . » «Моторная активность». Подготовка и функции волонтеров. Семейные программы. Структура местной программы « S . O . ». Уровень соревнований. Физическая подготовка спортсменов « S . O . ».

Вопросы для самоподготовки:

1. Система адаптивного спорта в РФ.

2. Реабилитационное значение адаптивного спорта в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

1. Методы оценки адекватности нагрузки. Физиологическая кривая нагрузки. 2. Критерии адекватности нагрузки в занятиях адаптивным спортом. Срочный тренировочный эффект. Отставленный эффект. Кумулятивный тренировочный эффект.

3. Показания и противопоказания для занятий инвалидов спортом. Допустимые сроки начала занятий адаптивным спортом.

4. Двигательные режимы.

1. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с ПОДА, глухих, с нарушениями зрения.

1. Сертификация тренеров.

2. Виды спорта « S . O . ». Классификация. Официальные летние виды спорта. Официальные зимние виды спорта.

3. Игры « S . O . ». Принципы и методы отбора спортсменов. Деление на дивизионы. Судейство. Программы адаптивного спорта « S . O . ».

1. Официальные спортивные правила « S . O . ».

2. Организация тренировочного процесса.

3. Судейство. Сертификация судей.

4. Специфические аспекты соревновательной деятельности в « S . O . » программе.

1. Клубные соревнования. Задачи и основные направления деятельности.

2. Нормативные основы адаптивного спорта.

3. Специфические аспекты соревновательной деятельности в адаптивном спорте.

4. Виды спорта, рекомендуемые инвалидам различных групп.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 5**

Форма практического задания: реферат

Перечень тем рефератов к разделу 5 :

1. Понятие адаптивного спорта.
2. Место адаптивного спорта в системе реабилитации.
3. Цели и задачи спортивного движения инвалидов.
4. Степень интенсивности нагрузки в занятиях адаптивным спортом.
5. Понятие тренировочного эффекта.
6. Двигательные режимы в адаптивном спорте.
7. Показания и противопоказания к занятиям спортом инвалидов.
8. Задачи и функции медицинской комиссии.
9. Оценка двигательных возможностей инвалида с ПОДА.
10. Оценка состояния мышечной системы по МОТ.
11. Организация и структура параолимпийского движения.
12. Параолимпийский комитет России. Структуры и функции.
13. Спортивный клуб инвалидов.
14. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с ПОДА.
15. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с нарушениями зрения.
16. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с нарушениями слуха.
17. Правила отбора и комплектования команд.
18. Правила соревнований в параолимпийской программе.
19. Организация Параолимпийских игр. Церемония открытия.
20. Организация Параолимпийских игр. Церемония закрытия. -
21. Программа «Иное».
22. Спортивная классификация для инвалидов.
23. Судейство в параолимпийской программе.
24. Программа « Special Olympics ». Цели, задачи, философия и принципы.
25. Подход к тренерской работе.
26. Принципы и методы отбора спортсменов. Возрастная классификация.
27. Программа «Юнифайд спорт».
28. Программа «Моторная активность».
29. Общность и различия программы « Special Olympics » и параолимпийской программы.
30. Нормативные основы адаптивного спорта.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5 : форма рубежного контроля – защита реферата в виде доклада с электронной презентацией.

Раздел 6. Характеристика компонентов адаптивной физической культуры

Цель: формирование знаний о адаптивной двигательной рекреации и телесноориентированных и экстремальных видах двигательной активности (ОПК-3, ОПК-7) .

**Перечень изучаемых элементов содержания. Отличительные черты адаптивной двигательной рекреации. Конкретизация цели и задач адаптивной двигательной рекреации. Конкретизация функций и принципов адаптивной двигательной рекреации. Общая характеристика средств адаптивной двигательной рекреации. Классификация и систематизация условий проведения занятий по адаптивной двигательной рекреации.**

**Адаптивный туризм как средство и метод двигательной рекреации и оздоровления инвалидов и пожилых людей. Ориентирование по тропам в системе адаптивной двигательной рекреации. Водные виды адаптивной двигательной рекреации. Игровые виды адаптивной двигательной рекреации. Танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации. “Спартианская” программа работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, в адаптивной двигательной рекреации. Виды адаптивной двигательной рекреации, основанные на взаимодействии человека с животными. Другие виды двигательной активности в**

*адаптивной рекреационной деятельности.*

**Отличительные черты креативных и экстремальных видов адаптивной физической культуры.  
Конкретизация целей и задач креативных и экстремальных видов адаптивной физической культуры.  
Конкретизация ведущих функций и принципов креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных и экстремальных видов двигательной активности**

**Психогимнастические занятия и их фазы: мимические и пантомимические этюды; этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций; этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определённого ребёнка; психомышечная тренировка. Структура занятий: разминка, гимнастика, эмоции, общение, поведение, завершение. Формы танцевальных упражнений: структурированный танец, спонтанные выразительные движения, занятия с использованием свободного движения с заданным ритмом. Упражнения, используемые для создания экстремальных ситуаций в занятиях с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья. Тренажеры, обеспечивающие вертикальные, горизонтальные ускорения и вращательные движения тела занимающегося. Экстремальные виды спорта, используемые для работы с инвалидами. Классификация факторов, приводящих к несчастным случаям в спорте. Ответственность администрации и руководителей учебных заведений и спортивных организаций, тренеров-преподавателей и инструкторов, самих занимающихся в процессе занятий экстремальными видами спорта.**

Вопросы для самоподготовки:

**1. Раскройте главную цель адаптивной двигательной рекреации.**

**2. Раскройте формы организации занятий по адаптивной физической рекреации .**

3 . Раскройте главную цель креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры.

4 . Раскройте задачи, которые ставятся перед занимающимися в процессе занятий экстремальными видами адаптивной физической культуры

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 6

Форма практического задания: конспект

Перечень тем для конспектов к разделу 6

1. Отличительные черты адаптивной двигательной рекреации. Конкретизация цели и задач адаптивной двигательной рекреации.
2. Конкретизация функций и принципов адаптивной двигательной рекреации.
3. Общая характеристика средств адаптивной двигательной рекреации. Классификация и систематизация условий проведения занятий по адаптивной двигательной рекреации.
4. Адаптивный туризм как средство и метод двигательной рекреации и оздоровления инвалидов и пожилых людей.
5. Ориентирование по тропам в системе адаптивной двигательной рекреации.
6. Водные виды адаптивной двигательной рекреации.
7. Игровые виды адаптивной двигательной рекреации.
8. Танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации.
9. “Спартианская” программа работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, в адаптивной двигательной рекреации.
10. Виды адаптивной двигательной рекреации, основанные на взаимодействии человека с животными.
11. Характеристика различных видов двигательной активности в адаптивной рекреационной деятельности.
12. Отличительные черты креативных видов адаптивной физической культуры. Конкретизация целей и задач креативных видов адаптивной физической культуры.
13. Отличительные черты экстремальных видов адаптивной физической культуры. Конкретизация целей и задач экстремальных видов адаптивной физической культуры.
14. Конкретизация ведущих функций и принципов креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных видов двигательной активности.
15. Конкретизация ведущих функций и принципов экстремальных видов двигательной активности.
16. Психогимнастические занятия и их фазы; психомышечная тренировка.
17. Формы танцевальных упражнений: структурированный танец, спонтанные выразительные движения, занятия с использованием свободного движения с заданным ритмом.



18. Упражнения, использующиеся для создания экстремальных ситуаций в занятиях с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья.
19. Тренажеры, обеспечивающие вертикальные, горизонтальные ускорения и вращательные движения тела занимающегося.
20. Экстремальные виды спорта, использующиеся для работы с инвалидами.
21. Классификация факторов, приводящих к несчастным случаям в спорте. Ответственность администрации и руководителей учебных заведений и спортивных организаций, тренеров-преподавателей и инструкторов, самих занимающихся в процессе занятий экстремальными видами спорта.

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6 :

Форма рубежного контроля – контрольная работа .

#### РАЗДЕЛ 4 . ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

##### 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине является з ачет и зачет с оценкой , который проводится в устной форме.

##### 4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их форм ирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
ОПК-3.	Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования	ОПК-3. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно- исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.	Этап формирования знаний
		ОПК-3.2. Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся; - использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; - использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией.	Этап формирования умений
		ОПК-3.3. Имеет опыт: - применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; - применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний; - использования технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - владения современными методами оценивания состояния здоровья	Этап формирования навыков и получения

		занимающихся; - применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; - использования аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.	опыта
ОПК-7.	Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций	ОПК-7.1. Знает: - виды физических качеств и факторы, их определяющие; - особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп;	Этап формирования знаний
		ОПК-7.2. Умеет: - учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп; - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом чувствительных периодов развития их функций;	Этап формирования умений
		ОПК-7.3. Имеет опыт: - владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся; - планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; - применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии;	Этап формирования навыков и получения опыта

4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК-3 ; ОПК-7;	Этап формирования знаний.	Теоретический блок вопросов.  Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал	1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок : ( 9-10 ] баллов; 2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения : [ 8 - 9 ) баллов; 3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала : ( 6 - 8 ) баллов; 4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки : [ 0- 6 ] балл ов .

ОПК-3; ОПК-7;	Этап формирования умений	Аналитическое задание ( <i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i> )  Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений	1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией : ( 9-10 ] баллов;  2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании : [ 8 - 9 ) баллов;  3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению : ( 6 - 8 ) баллов;  4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания : [ 0- 6 ] баллов.
ОПК-3; ОПК-7;	Этап формирования навыков и получения опыта.	Аналитическое задание ( <i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i> )  Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.	

4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

#### Теоретический блок вопросов

1. Адаптивная физическая культура в системе высшего среднего профессионального образования.
2. Возможности интеграции основной образовательной программы по адаптивной физической культуре с программами по другим направлениям и специальностям высшей и средней школы.
3. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры, медицины, валеологии, профилактической медицины и других отраслей знания и практической деятельности человека.
4. Проиллюстрируйте пространство проблем адаптивной физической культуры с помощью декартовой системы координат.
5. Охарактеризуйте понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «реабилитация», «социализация», «образ жизни», «социальная интеграция».
6. Аксиологические концепции отношения к лицам с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья - «инвалидизма», «социальной полезности инвалидов», «личностно-ориентированная».
7. Раскройте концепцию журнала «Адаптивная физическая культура».
8. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.
9. Коррекционные задачи - основные задачи адаптивной физической культуры. Возможности коррекции сенсорных систем, интеллекта, функций опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, речи с помощью физических упражнений.
10. Задачи компенсации функций пораженного органа или деятельности какой-либо системы. Их решение в адаптивной физической культуре.
11. Профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений средствами и методами адаптивной физической культуры.

12. Особенности образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в адаптивной физической культуре.
13. Дайте краткую характеристику основным видам адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация).
14. Отличительные особенности креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры.
15. Экстремальные виды адаптивной физической культуры. Потребности человека, которые они удовлетворяют.
16. Классификация инвалидов по тяжести дефекта и нозологическим группам.
17. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
18. Индивидуальная образовательная «траектория» студента факультета адаптивной физической культуры.
19. Требования к личностным качествам и к квалификации педагога-специалиста по адаптивной физической культуре.
20. Становление и развитие адаптивной физической культуры за рубежом. Основные этапы.
21. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране. Основные этапы.
22. Спортсмены России в мировом спортивном движении инвалидов.
23. Организационно-управленческая структура адаптивной физической культуры в России и за рубежом.
24. Государственные и общественные организации адаптивной физической культуры.
25. Организация адаптивного физического воспитания в России.
26. Организация адаптивного спорта в России.
27. Организация адаптивной двигательной рекреации в России.
28. Международный опыт организации адаптивной двигательной рекреации.
29. Организация физической реабилитации в России.
30. Адаптивная физическая культура — составная часть комплексной реабилитации.
31. Основные теории социализации (ролевая, критическая, теория коммуникации и др.).
32. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции.
33. Повышение уровня качества жизни инвалидов.
34. Всестороннее воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры.
35. Умственное (интеллектуальное) воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.
36. Нравственное воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.
37. Эстетическое воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.
38. Экологическое воспитание и адаптивная физическая культура.
39. Общебиологические закономерности жизнедеятельности человека – как методологический фундамент адаптивной физической культуры.
40. Гуманистическая психология и социально-психологические закономерности жизнедеятельности человека как методологическая основа адаптивной физической культуры.
41. Содержание важнейших педагогических функций адаптивной физической культуры.
42. Социальные функции адаптивной физической культуры. Характеристика.
43. Социальные принципы адаптивной физической культуры. Приведите примеры их реализации.
44. Особенности применения обще-методических принципов в адаптивной физической культуре.
45. Специально-методические принципы адаптивной физической культуры.
46. Средства адаптивной физической культуры. Характеристика основных групп.
47. Методы, адаптивной физической культуры, используемые в комплексной реабилитации.
48. Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в адаптивной физической культуре.

#### *Контрольная работа*

#### *Темы (примерные) контрольной работы*

1. Адаптивная физическая культура - новая интегральная наука, учебная дисциплина, важнейшая область социальной практики.
2. Адаптивное физическое воспитание как вид адаптивной физической культуры.
3. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры.
4. Адаптивная двигательная рекреация как вид адаптивной физической культуры.
5. Креативные (художественно-музыкальные) и экстремальные виды адаптивной физической культуры. Возможности и перспективы.
6. История адаптивной физической культуры (в России, странах СНГ и дальнего зарубежья)
7. Организация адаптивной физической культуры (в России, странах СНГ и дальнего зарубежья).
8. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социализации инвалидов.
9. Воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры.
10. Основные положения методологии адаптивной физической культуры.
11. Функции адаптивной физической культуры.
12. Принципы адаптивной физической культуры.
13. Задачи адаптивной физической культуры.
14. Средства и методы адаптивной физической культуры.
15. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
16. Развитие физических качеств и способностей занимающихся в адаптивной физической культуре.
17. Планирование и комплексный контроль за состоянием занимающихся.
18. Адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.
19. Адаптивное физическое воспитание в специальных медицинских группах в дошкольных образовательных учреждениях.
20. Адаптивное физическое воспитание в специальных медицинских группах в общеобразовательных школах.
21. Адаптивное физическое воспитание в специальностях медицинских группах в вузах.
22. Адаптивная двигательная рекреация в семье.
23. Адаптивная двигательная рекреация в государственных образовательных учреждениях.
24. Адаптивная двигательная рекреация в организациях и учреждениях системы здравоохранения.

### *Реферат*

#### *Темы (примерные) реферата*

1. Самостоятельные формы занятий адаптивной двигательной рекреацией.
2. Параолимпийское движение: реалии и перспективы развития.
3. История Параолимпийских игр.
4. Российские спортсмены-инвалиды в Параолимпийском движении.
5. Философия Специального Олимпийского движения.
6. История Специального Олимпийского движения.
7. Программа Специального Олимпийского комитета Санкт-Петербурга.
8. Специальная Олимпиада и Специальное искусство — два магистральные направления социальной интеграции лиц с отклонениями в интеллектуальном развитии.
9. Спортивное движение глухих.
10. История Всемирных (Олимпийских) игр глухих (Тихих игр). Достижения российских спортсменов в крупнейших международных соревнованиях глухих.
11. Типовое положение об учреждении адаптивной физической культуры и спорта.
12. Креативные (художественно-музыкальные) виды адаптивной физической культуры. Цели, задачи, функции,

принципы.

13. Социально-психологические аспекты креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры как направление креативной практики инвалидов.
14. Экстремальные виды адаптивной физической культуры. Цели, задачи, функции, принципы.
15. Роль экстремальных видов адаптивной физической культуры в решении проблем наркомании.
16. Государственные социальные программы развития адаптивной физической культуры - главная составляющая часть социальной политики общества в сфере физической культуры.
17. Методы научного исследования в адаптивной физической культуре. Систематика и классификация.
18. Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивном физическом воспитании. Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивном спорте.
19. Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивной двигательной рекреации.
20. Информационное обеспечение инвалидов в сфере адаптивной физической культуры.
21. Адаптивная физическая культура и уровень качества жизни инвалидов.
22. Адаптивная физическая культура и социальный статус инвалидов.
23. Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
24. Адаптивная физическая культура и самовоспитание личности инвалида.

#### *4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций*

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете и Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по учебной дисциплине выставляется по пятибалльной системе для зачета с оценкой и по системе зачтено/не зачтено для зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

## РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

### *5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины*

#### 5.1.1. Основная литература

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492906>

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497197>

2. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение: учебное пособие для вузов / Н. Л. Литош. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12705-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496330>

3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: [12+] / С.П. Евсеев. – Москва: Спорт, 2016. – 616 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book>

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрухина, Е.В. Кетриш. – Москва: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book>

### *2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины*

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY . ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение обучающимся дисциплины «Теория и организация адаптивной физической культуры» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины, доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;

- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

#### Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач лабораторной работы/практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в лаборатории;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

#### Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)».

### 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

#### 5.4.1. Средства и информационные технологии

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа к Интернет;
3. Проектор.

#### 5.4.2. Программное обеспечение

1. Операционная система: Astra Linux SE или Windows 7
2. Пакет офисных программ: LibreOffice или Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. SKY DNS
7. TrueConf (client)

#### 5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
	ЭБС	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и информационных ресурсов	



1.	« университетская библиотека онлайн»	библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY . ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

#### 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

Для изучения дисциплины «Теория и организация адаптивной физической культуры» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью ( стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

Учебная аудитория для занятий семинарского типа: оснащена специализированной мебелью ( стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

#### 5.6 Образовательные технологии

При реализации дисциплины «Теория и организация адаптивной физической культуры» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины «Теория и организация адаптивной физической культуры» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбора конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

При освоении дисциплины «Теория и организация адаптивной физической культуры» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины «Теория и организация адаптивной физической культуры» предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

В рамках дисциплины «Теория и организация адаптивной физической культуры» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с направленностью реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.

#### ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

		Реквизиты	Дата
--	--	-----------	------

№ п/п	Содержание изменения	документа об утверждении изменения	дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры адаптивной физической культуры на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) ( бакалавриат ), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 94 2	Протокол заседания кафедры № 9 от « 08 » мая 20 19 года	01.09.2021
1.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета №_9 от « 15 » мая 2020 года	01.09.2020
1.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК № 11 от « 27 » мая 202 1 года	01.09.2021
1.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК № 10 от « 01 » июня 202 2 года	01.09.2022


	<p style="text-align: center;">«УТВЕРЖДАЮ»</p> <div style="text-align: center;">   Декан факультета физической культуры </div> <p style="text-align: right;">_____ / А.С. Махов/</p> <p style="text-align: center;">« 01 » июня 20 2 2 г</p>
<p style="text-align: center;"><b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ</b></p> <p style="text-align: center;"><i>биохимия человека</i></p> <p style="text-align: center;">Направление подготовки</p> <p style="text-align: center;">49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»</p> <p style="text-align: center;">Направленность</p> <p style="text-align: center;"><i>«Физическая реабилитация и рекреация»</i></p> <p style="text-align: center;"><b>ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА</b></p> <p style="text-align: center;">Форма обучения</p> <p style="text-align: center;"><i>Очная, заочная</i></p> <p style="text-align: center;">Москва 20 2 2</p>	

Рабочая программа дисциплины «*Биохимия человека*» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки *49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата)*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки *49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, а также с учетом профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 03.007 «*Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере*»;
- 05.002 «*Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*»;
- 05.004 «*Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*».

Рабочая программа дисциплины разработана рабочей группой в составе:

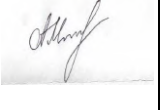
канд. биол. наук, доцента Карташев В.П.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы, к.п.н., доцент		Н.В. Карпова
--	---	--------------

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета факультета ФК

Протокол № 1 0 от 01 июня 202 2 года



--	--	--

Декан факультета физической культуры д-р пед. наук, доцент		А.С. Махов
--	--	------------

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей при совместной разработке:

Генеральный директор Национального центра развития технологий социальной поддержки и реабилитации «Доверие», кандидат медицинских наук, доцент		А.Н. Комаров
	(подпись)	

Рабочая программа дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры Шуйского филиала ИвГУ		Е.А. Осокина
	(подпись)	
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры и рекреации РГСУ	(подпись)	И.Н. Бакай
Согласовано Научная библиотека, директор		И.Г. Маляр

## СОДЕРЖАНИЕ

### [РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ](#)

#### [1.1 Цель и задачи дисциплины](#)

#### [1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования- программы бакалавриата](#)

#### [1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций](#)

### [РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ](#)

#### [2.1 Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося](#)

#### [2.2. Учебно-тематический план дисциплины](#)

### [РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ](#)

#### [3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине](#)

#### [3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине](#)

### [РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ](#)

#### [4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине](#)

#### [4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы](#)

#### [4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания](#)

#### [4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и \(или\) опыта](#)

[деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы](#)49

[4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и \(или\) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций](#)53

## [РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ](#)53

[5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины](#)53

[5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины](#)54

[5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины](#)55

[5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине](#)57

[5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине](#)58

[5.6 Образовательные технологии](#)59

[ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ](#)60

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

Целями дисциплины «Биохимия человека» являются формирование знаний о количественных физико-химических методах оценки роли биохимических процессов при физических нагрузках для разработки методов диагностики, контроля и управления состоянием организма в норме, при физических нагрузках и патологии.

#### *Задачи дисциплины.*

Сформировать методологическую основу системного подхода к решению задач физической и спортивной подготовки на основе знаний молекулярных механизмов биохимических процессов у лиц разного пола и возраста, лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования- программы бакалавриата

Дисциплина «Биохимия человека» реализуется в *обязательной части*, основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», очной, и заочной формам обучения.

Изучение дисциплины «Биохимия человека» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: Анатомия человека.

Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной: Физическая реабилитация в хирургии, Физическая реабилитация в педиатрии, Физическая реабилитация при заболеваниях внутренних органов, Физическая реабилитация в травматологии и ортопедии, Эрготерапия в физической реабилитации и др...

### 1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных компетенций: ОПК-4; ОПК-13 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
			ОПК-4.1. Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ	

Обучение	ОПК-4.	<p>Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно- приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК ГТО, федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в ИВАС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p>	<p>Знать: систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно- приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; -</p>
			<p>ОПК-4.2. Умеет. - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; - оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе</p>	<p>Уметь:</p> <p>- с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; - оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы</p>

		<p>объективных методов контроля; - пользоваться контрольно- измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабиллометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, мионометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека - Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВАС; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВАС. __</p>	<p>измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов;</p>
		<p>ОПК-4.3. Имеет опыт -проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта; - проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВАС; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВАС.</p>	<p>Владеть: опытом проведения анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола;</p>
		<p>ОПК-13.1. Знает: - 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; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические</p>	

Планирование	ОПК-13.	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо- физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - 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; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p>	<p>Знать: 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; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий;</p>
				<p>Уметь: ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнополовых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять</p>



ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастного-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту 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; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.

биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту 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; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся,

			материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.
		ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетки, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - 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.	Владеть: опытом использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 3 семестре очной формы и на 2 курсе заочной формы обучения, составляет 5 зачетных единицы. По дисциплине предусмотрен экзамен.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		3
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	54	54
Учебные занятия лекционного типа	18	18
Практические занятия	32	32
Лабораторные занятия	0	0
Иная контактная работа	40	40
Самостоятельная работа обучающихся, всего	54	54
Контроль промежуточной аттестации (час)	36	36
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>180</b>	<b>180</b>

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 2	
		Сессия 3-4	
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	40	8	32
Учебные занятия лекционного типа	4	4	0
Практические занятия	16	0	16
Лабораторные занятия	0	0	0
Иная контактная работа	20	4	16
Самостоятельная работа обучающихся, всего	131	28	103
Контроль промежуточной аттестации (час)	9	0	9
Форма промежуточной аттестации	Экзамен	-	Экзамен
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>180</b>	<b>36</b>	<b>144</b>

2.2. Учебно-тематический план дисциплины

*Очной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
					Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия
Модуль 1. ( 3 семестр )								
Раздел 1.	29	11	18	4	6	0	8	
Тема 1.1. Химический состав организма								

человека. Общие закономерности и регуляция обмена веществ в организме человека.	14	6	8	2	2	0	4
Тема 1.2. Биокатализ .	15	5	10	2	4	0	4
Раздел 2.	31	11	20	4	8	0	8
Тема 2.1. Биоэнергетика.	16	6	10	2	4	0	4
Тема 2.2. Обмен воды и минеральных соединений.	15	5	10	2	4	0	4
Раздел 3.	29	11	18	4	6	0	8
Тема 3.1. Обмен углеводов, липидов, белков и нуклеиновых кислот.	16	6	10	2	4	0	4
Тема 3.2. Биохимия мышц и мышечного сокращения.	13	5	8	2	2	0	4
Раздел 4.	29	11	18	4	6	0	8
Тема 4.1. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера.	16	6	10	2	4	0	4
Тема 4.2. Биохимические основы утомления. Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы.	13	5	8	2	2	0	4
Раздел 5.	26	10	16	2	6	0	8

Тема 5.1. Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста и пола.	13	5	8	0	4	0	4
Тема 5.2. Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом .	13	5	8	2	2	0	4
Контроль промежуточной аттестации (час)	36						
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Общий объем, часов по дисциплине	1 80	54	90	18	32	0	40

### Заочная форма обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	Всего		
					Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия
Модуль 1. (Курс 2, сессия 3 )							
Раздел 1.	36	28	8	4	0	0	4
Тема 1.1. Химический состав организма человека. Общие закономерности и	18	14	4	2	0	0	2

регуляция обмена веществ в организме человека.							
Тема 1.2. Биокатализ .	18	14	4	2	0	0	2
Модуль 2. (Курс 2, сессия 4)							
Раздел 2.	36	28	8	0	4	0	4
Тема 2.1. Биоэнергетика.	18	14	4	0	2	0	2
Тема 2.2. Обмен воды и минеральных соединений.	18	14	4	0	2	0	2
Раздел 3.	34	26	8	0	4	0	4
Тема 3.1. Обмен углеводов, липидов, белков и нуклеиновых кислот.	18	14	4	0	2	0	2
Тема 3.2. Биохимия мышц и мышечного сокращения.	16	12	4	0	2	0	2
Раздел 4.	34	26	8	0	4	0	4
Тема 4.1. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера.	18	14	4	0	2	0	2
Тема 4.2. Биохимические основы утомления.  Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы.	16	12	4	0	2	0	2

Раздел 5.	31	23	8	0	4	0	4
Тема 5.1. Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста и пола.	16	12	4	0	2	0	2
Тема 5.2. Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом .	15	11	4	0	2	0	2
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Общий объем, часов по дисциплине	1 80	131	40	4	16	0	20

**РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Биохимия человека»**

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

*Очной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся	Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Модуль 1. (Семестр 3)								
Раздел 1.1	10	4		Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя





Раздел 1.2	2 4	1 0	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	1 2	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 1.3.	2 3	1 0	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	1 1	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 1.4.	28	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 1.5.	28	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Общий объем, часов	1 31	62		59		10	

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине «Биохимия человека»

#### Раздел 1

Тема 1.1. Химический состав организма человека. Общие закономерности и регуляция обмена веществ в организме человека.

*Цель* : учить идентифицировать вещества, входящие в состав организма, и их функциональные группы, с помощью описания формул понимать строение макрокомпонентов организма – полипептидов, полисахаридов, липидов и нуклеотидов.

*Перечень изучаемых элементов содержания*: Химические элементы, молекулы и ионы, входящие в состав организма человека, их содержание и функции. Уровни структурной организации химических соединений живых организмов. Понятие об обмене веществ организма с внешней средой. Обмен веществ и энергии - основа всех биологических функций. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм, их взаимосвязь. Амфиболические превращения. Понятие о функциональном и пластическом обмене, обмене с внешней средой и промежуточном обмене. Особенности протекания обменных процессов в различных состояниях организма: относительного покоя, активной деятельности, отдыха после работы. Зависимость обмена веществ от возраста, особенностей питания, других факторов. Изменение обменных процессов под влиянием факторов внешней среды как основа биохимической адаптации организма к условиям существования.

Общие принципы регуляции обмена веществ. Механизмы деятельности важнейших регуляторных систем организма: системы дифференцировки клеток, системы клеточной авторегуляции, эндокринной системы, нервной системы. Взаимосвязь обменных процессов с клеточными структурами. Гормоны, их строение и механизм действия на клетку. Гормоны гипофиза, надпочечников, щитовидной, поджелудочной и половых желез.

*Вопросы для самоподготовки*:

1. Химические элементы, молекулы и ионы, входящие в состав организма человека, их содержание и функции.
2. Уровни структурной организации химических соединений живых организмов.
3. Понятие об обмене веществ организма с внешней средой.
4. Обмен веществ и энергии - основа всех биологических функций.
5. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм, их взаимосвязь.

6. Амфиболические превращения.
7. Понятие о функциональном и пластическом обмене, обмене с внешней средой и промежуточном обмене.
8. Особенности протекания обменных процессов в различных состояниях организма: относительного покоя, активной деятельности, отдыха после работы.
9. Зависимость обмена веществ от возраста, особенностей питания, других факторов.
10. Изменение обменных процессов под влиянием факторов внешней среды как основа биохимической адаптации организма к условиям существования.
11. Общие принципы регуляции обмена веществ.
12. Механизмы деятельности важнейших регуляторных систем организма: системы дифференцировки клеток, системы клеточной авторегуляции, эндокринной системы, нервной системы.
13. Взаимосвязь обменных процессов с клеточными структурами.
14. Гормоны, их строение и механизм действия на клетку.
15. Гормоны гипофиза, надпочечников, щитовидной, поджелудочной и половых желез.

## Тема 1.2. Биокатализ .

*Цель* : учить на основе лекционного курса применять на практике принципы методов определения ферментативной активности.

*Цель* : Ферменты как биологические катализаторы, их роль в процессах обмена веществ. Белковая природа ферментов. Ферменты - протеины и ферменты - протеиды. Апофермент и кофермент. Каталитические и регуляторные центры ферментов. Специфичность действия ферментов. Свойства ферментов как биокатализаторов: термолабильность, температурный оптимум, влияние активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов. Биохимические механизмы действия ферментов. Образование ферментных комплексов. Понятие об изоферментах. Общие представления о классификации ферментов. Витамины, определение понятия. Классификация витаминов. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, общие представления об их химическом строении. Биохимические механизмы участия витаминов в обеспечении обменных процессов. Роль витаминов в образовании коферментов. Биологическая роль и пищевые источники водорастворимых и жирорастворимых витаминов. Понятие о гиповитаминозе, авитаминозе и гипервитаминозе.

*Вопросы для самоподготовки:*

1. Ферменты как биологические катализаторы, их роль в процессах обмена веществ.
2. Белковая природа ферментов.
3. Ферменты - протеины и ферменты - протеиды.
4. Апофермент и кофермент.
5. Каталитические и регуляторные центры ферментов.
6. Специфичность действия ферментов.
7. Свойства ферментов как биокатализаторов: термолабильность, температурный оптимум, влияние активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов.
8. Биохимические механизмы действия ферментов.
9. Образование ферментных комплексов.
10. Понятие об изоферментах.
11. Общие представления о классификации ферментов.
12. Витамины, определение понятия. Классификация витаминов.
13. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, общие представления об их химическом строении.
14. Биохимические механизмы участия витаминов в обеспечении обменных процессов.
15. Роль витаминов в образовании коферментов.
16. жирорастворимых витаминов.
17. Понятие о гиповитаминозе, авитаминозе и гипервитаминозе.

Рубежный контроль раздела 1.:

Форма рубежного контроля – контрольная работа

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

Примерные темы рефератов:

1. Обмен веществ и энергии - основа всех биологических функций.
2. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм, их взаимосвязь.
3. Амфиболические превращения.
4. Понятие о функциональном и пластическом обмене, обмене с внешней средой и промежуточном обмене.
5. Особенности протекания обменных процессов в различных состояниях организма: относительного покоя, активной деятельности, отдыха после работы.
6. Зависимость обмена веществ от возраста, особенностей питания, других факторов.
7. Изменение обменных процессов под влиянием факторов внешней среды как основа биохимической адаптации организма к условиям существования.
8. Общие принципы регуляции обмена веществ.
9. Механизмы деятельности важнейших регуляторных систем организма: системы дифференцировки клеток, системы клеточной авторегуляции, эндокринной системы, нервной системы.
10. Взаимосвязь обменных процессов с клеточными структурами.
11. Гормоны, их строение и механизм действия на клетку.
12. Гормоны гипофиза, надпочечников, щитовидной, поджелудочной и половых желез.
13. Ферменты как биологические катализаторы, их роль в процессах обмена веществ.
14. Белковая природа ферментов.
15. Ферменты - протеины и ферменты - протеиды.
16. Апофермент и кофермент.
17. Каталитические и регуляторные центры ферментов.
18. Специфичность действия ферментов.
19. Свойства ферментов как биокатализаторов: термолабильность, температурный оптимум, влияние активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов.
20. Биохимические механизмы действия ферментов.
21. Образование ферментных комплексов.
22. Понятие об изоферментах.
23. Общие представления о классификации ферментов.
24. Витамины, определение понятия. Классификация витаминов.
25. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, общие представления об их химическом строении.
26. Биохимические механизмы действия ферментов.
27. Образование ферментных комплексов.
28. Понятие об изоферментах.
29. Общие представления о классификации ферментов.
30. Витамины, определение понятия. Классификация витаминов.
31. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, общие представления об их химическом строении.
32. Биохимические механизмы участия витаминов в обеспечении обменных процессов.

33. Роль витаминов в образовании коферментов.
34. Биологическая роль и пищевые источники водорастворимых и жирорастворимых витаминов.
35. Понятие о гиповитаминозе, авитаминозе и гипервитаминозе.

## Раздел 2

### Тема 2.1. Биоэнергетика.

*Цель* : Научить применять принципы биохимического анализа и строить на основе лекционного курса формулы биомолекул, характеризовать их химические свойства, создавать схемы биохимических процессов.

*Перечень изучаемых элементов содержания*: Взаимосвязь обмена веществ и обмена энергии. Приложение законов термодинамики к обмену энергии в живых организмах. Организм как открытая система.

Источники энергии организма человека, их характеристика. Биологическое окисление основной путь освобождения энергии в живых организмах. Понятие об аэробном и анаэробном окислении. Аэробное окисление как многоступенчатый процесс. Дыхательная цепь. Общие представления о химическом составе и строении ферментов биологического окисления. Кислород как акцептор электронов и протонов. Образование воды и перекиси водорода в процессах биологического окисления.

Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), особенности ее химического строения, биологическая роль. Общие представления о механизмах окислительного фосфорилирования. Понятие о субстратном и медиаторном фосфорилировании. Свободное окисление. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма.

*Вопросы для самоподготовки*:

1. Взаимосвязь обмена веществ и обмена энергии.
2. Приложение законов термодинамики к обмену энергии в живых организмах.
3. Организм как открытая система.
4. Источники энергии организма человека, их характеристика.
5. Биологическое окисление основной путь освобождения энергии в живых организмах.
6. Понятие об аэробном и анаэробном окислении.
7. Аэробное окисление как многоступенчатый процесс.
8. Дыхательная цепь.
9. Общие представления о химическом составе и строении ферментов биологического окисления.
10. Кислород как акцептор электронов и протонов.
11. Образование воды и перекиси водорода в процессах биологического окисления.
12. Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование.
13. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), особенности ее химического строения, биологическая роль.
14. Общие представления о механизмах окислительного фосфорилирования.
15. Понятие о субстратном и медиаторном фосфорилировании.
16. Свободное окисление.
17. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма.

### Тема 2.2. Обмен воды и минеральных соединений.

*Цель* : Научить применять принципы биохимического анализа и строить на основе лекционного курса формулы биомолекул, характеризовать их химические свойства, создавать схемы биохимических процессов.

*Перечень изучаемых элементов содержания*: Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме человека. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль. Потребность человека в воде и пути ее удовлетворения. Экзогенная вода. Образование эндогенной воды в реакциях обмена веществ. Депоирование воды. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны. Выделение воды из организма. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма. Жажда. Осмотическая природа истинной жажды. Минеральные соединения организма человека, и содержание, распределение между отдельными тканями и роль в организме. Ионы, роль ионов в образовании клеточных структур и

поддержании пространственной конфигурации молекул биополимеров. Ионная регуляция ферментативной активности. Участие ионов в образовании мембранного потенциала, регуляции осмотического давления и активной реакции жидкостных сред организма. Потребность организма человека в различных минеральных соединениях и ее изменение в зависимости от внешних условий и функционального состояния. Особенности транспорта минеральных соединений и ионов. Выделение минеральных соединений с потом и мочой. Биохимические механизмы регуляции минерального обмена.

*Вопросы для самоподготовки:*

1. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме человека.
2. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль.
3. Потребность человека в воде и пути ее удовлетворения.
4. Экзогенная вода. Образование эндогенной воды в реакциях обмена веществ.
5. Депоирование воды.
6. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны.
7. Выделение воды из организма.
8. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма.
9. Жажда.
10. Осмотическая природа истинной жажды.
11. Минеральные соединения организма человека, и содержание, распределение между отдельными тканями и роль в организме.
12. Ионы, роль ионов в образовании клеточных структур и поддержании пространственной конфигурации молекул биополимеров.
13. Ионная регуляция ферментативной активности.
14. Участие ионов в образовании мембранного потенциала, регуляции осмотического давления и активной реакции жидкостных сред организма.
15. Потребность организма человека в различных минеральных соединениях и ее изменение в зависимости от внешних условий и функционального состояния.
16. Особенности транспорта минеральных соединений и ионов.
17. Выделение минеральных соединений с потом и мочой.
18. Биохимические механизмы регуляции минерального обмена.

Рубежный контроль раздела 2.:

форма рубежного контроля – контрольная работа

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

Примерные темы рефератов:

26. Взаимосвязь обмена веществ и обмена энергии.
27. Приложение законов термодинамики к обмену энергии в живых организмах.
28. Организм как открытая система.
29. Источники энергии организма человека, их характеристика.
30. Биологическое окисление основной путь освобождения энергии в живых организмах.
31. Понятие об аэробном и анаэробном окислении.
32. Аэробное окисление как многоступенчатый процесс.
33. Дыхательная цепь.
34. Общие представления о химическом составе и строении ферментов биологического окисления.
35. Кислород как акцептор электронов и протонов.

36. Образование воды и перекиси водорода в процессах биологического окисления.
37. Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование.
38. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), особенности ее химического строения, биологическая роль.
39. Общие представления о механизмах окислительного фосфорилирования .
40. Понятие о субстратном и медиатором фосфорилировании .
41. Свободное окисление.
42. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма.
43. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме человека.
44. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль.
45. Потребность человека в воде и пути ее удовлетворения.
46. Экзогенная вода. Образование эндогенной воды в реакциях обмена веществ.
47. Депонирование воды.
48. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны.
49. Выделение воды из организма.
50. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма.
51. Жажда.
52. Осмотическая природа истинной жажды.
53. Минеральные соединения организма человека, и содержание, распределение между отдельными тканями и роль в организме.
54. Ионы, роль ионов в образовании клеточных структур и поддержании пространственной конфигурации молекул биополимеров.
55. Ионная регуляция ферментативной активности.
56. Участие ионов в образовании мембранного потенциала, регуляции осмотического давления и активной реакции жидкостных сред организма.
57. Потребность организма человека в различных минеральных соединениях и ее изменение в зависимости от внешних условий и функционального состояния.
58. Особенности транспорта минеральных соединений и ионов.
59. Выделение минеральных соединений с потом и мочой.
60. Биохимические механизмы регуляции минерального обмена.

### Раздел 3

#### Тема 3.1. Обмен углеводов, липидов, белков и нуклеиновых кислот.

*Цель* : Научить применять принципы биохимического анализа и строить на основе лекционного курса формулы биомолекул, характеризовать их химические свойства, создавать схемы биохимических процессов, применять принципы биохимического анализа и строить на основе лекционного курса формулы биомолекул, характеризовать их химические свойства, создавать схемы биохимических процессов.

#### *Перечень изучаемых элементов содержания:*

Химические превращения углеводов в процессе пищеварения. Гидролиз ди- и полисахаридов. Ферменты, ускоряющие пищеварение углеводов, условия их действия. Механизмы транспорта продуктов пищеварения углеводов через клеточные мембраны, пути их использования в организме. Биосинтез и мобилизация гликогена в печени и других тканях, регуляция этих процессов. Использование углеводов в качестве источника энергии. Анаэробный распад гликогена и глюкозы (гликолиз). Начальная активация углеводов в ходе гликолиза, окисление промежуточных продуктов гликолиза и аккумуляция энергии в макроэргических связях, образование и устранение молочной кислоты. Энергетический эффект гликолиза. Аэробная стадия превращений углеводов. Окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты и образование ацетилкофермента А. Превращения ацетилкофермента А в цикле трикарбоновых кислот. Связь цикла трикарбоновых кислот с системой переноса водорода на кислород и ресинтеза АТФ. Энергетическая эффективность аэробного распада

углеводов. Общие представления о пентозном цикле превращений углеводов и анаэробном образовании янтарной кислоты. Использование углеводов в пластических целях. Образование и роль в организме гетерополисахаридов. Общие представления о глюконеогенезе. Превращения липидов в процессе пищеварения. Ступенчатый гидролиз липидов, ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия, конечные продукты пищеварения липидов. Роль желчных кислот в процессах пищеварения липидов и всасывания продуктов пищеварения. Синтез специфических липидов из продуктов пищеварения в клетках кишечной стенки. Транспорт липидов по организму, депонирование липидов. Образование липопротеидов и их роль в организме. Роль печени в обмене липидов. Использование жиров в качестве источника энергии. Мобилизация резервного жира. Липолиз и его регуляция. Транспорт глицерина и жирных кислот. Бета-окисление жирных кислот, образование ацетилкофермента А. Дальнейшие превращения ацетилкофермента А: превращения в цикле трикарбоновых кислот, участие в синтезе кетоновых тел и образовании холестерина. Использование кетоновых тел в качестве источника энергии. Энергетический эффект окисления жиров. Общие представления о синтезе жирных кислот из продуктов углеводного и белкового обмена, внутриклеточных превращениях фосфолипидов, гликолипидов, стероидов.

Химические превращения белков в процессе пищеварения. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия. Конечные продукты пищеварения белков. Превращения непереваренных белков. Понятие о метаболическом фонде аминокислот. Пути использования аминокислот в организме.

Внутриклеточный синтез белка. Роль нуклеиновых кислот в синтезе белка. ДНК как хранитель специфической информации о структуре белков. Биохимические основы генетического кода. Роль РНК в процессах считывания и реализации наследственной информации. Активация аминокислот при синтезе белка. Сборка белковых молекул в рибосомах. Возникновение пространственной структуры белковых молекул. Регуляция синтеза белка.

Катаболические превращения аминокислот. Реакции переаминирования, дезаминирования, декарбоксилирования. Образование заменимых аминокислот и биологически активных производных аминокислот. Связь превращений аминокислот с циклом трикарбоновых кислот.

Образование аммиака при дезаминировании аминокислот и азотистых оснований. Транспорт аммиака. Орнитиновый цикл синтеза мочевины как главный путь устранения аммиака. Общие представления об обмене нуклеопротеидов и хромопротеидов. Образование мочевой кислоты. Химический состав мышечной ткани. Содержание воды, белков, липидов, углеводов и минеральных соединений в мышечной ткани. Макроэргические соединения мышц, их концентрация и распределение в мышечном волокне. Важнейшие белки мышц: миозин, актин, тропонин, тропомиозин, миоглобин, белки стромы, ядер, их важнейшие свойства, структурная организация и роль в мышечном волокне. Молекулярное строение миофибрилл.

Последовательность химических реакций мышечного сокращения. Роль ацетилхолина, ионов кальция и модуляторных белков в процессе мышечного сокращения. АТФ-азная активность миозина и ее роль в сократительной деятельности мышц. Взаимодействие актина и миозина в процессе сокращения. Химические реакции при расслаблении мышц. Роль АТФ в двухфазной мышечной деятельности.

Связь показателей механической производительности мышц с особенностями их химического состава и строения, особенностями молекулярного строения миофибрилл.

*Вопросы для самоподготовки:*

1. Химические превращения углеводов в процессе пищеварения.
2. Гидролиз ди- и полисахаридов.
3. Ферменты, ускоряющие пищеварение углеводов, условия их действия.
4. Механизмы транспорта продуктов пищеварения углеводов через клеточные мембраны, пути их использования в организме.
5. Биосинтез и мобилизация гликогена в печени и других тканях, регуляция этих процессов.
6. Использование углеводов в качестве источника энергии.
7. Анаэробный распад гликогена и глюкозы (гликолиз).
8. Начальная активация углеводов в ходе гликолиза, окисление промежуточных продуктов гликолиза и аккумуляция энергии в макроэргических связях, образование и устранение молочной кислоты.
9. Энергетический эффект гликолиза.
10. Аэробная стадия превращений углеводов.
11. Окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты и образование ацетилкофермента А.
12. Превращения ацетилкофермента А в цикле трикарбоновых кислот.
13. Связь цикла трикарбоновых кислот с системой переноса водорода на кислород и ресинтеза АТФ.
14. Энергетическая эффективность аэробного распада углеводов.
15. Общие представления о пентозном цикле превращений углеводов и анаэробном образовании янтарной

кислоты.

16. Использование углеводов в пластических целях.

17. Образование и роль в организме гетерополисахаридов .

18. Общие представления о глюконеогенезе .

19. Превращения липидов в процессе пищеварения.

20. Ступенчатый гидролиз липидов, ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия, конечные продукты пищеварения липидов.

21. Роль желчных кислот в процессах пищеварения липидов и всасывания продуктов пищеварения.

22. Синтез специфических липидов из продуктов пищеварения в клетках кишечной стенки.

23. Транспорт липидов по организму, депонирование липидов.

24. Образование липопротеидов и их роль в организме.

25. Роль печени в обмене липидов.

26. Использование жиров в качестве источника энергии.

27. Мобилизация резервного жира.

28. Липолиз и его регуляция.

29. Транспорт глицерина и жирных кислот.

30. Бета-окисление жирных кислот, образование ацетилкофермента А.

31. Дальнейшие превращения ацетилкофермента А: превращения в цикле трикарбоновых кислот, участие в синтезе кетонных тел и образовании холестерина.

32. Использование кетонных тел в качестве источника энергии.

33. Энергетический эффект окисления жиров.

34. Общие представления о синтезе жирных кислот из продуктов углеводного и белкового обмена, внутриклеточных превращениях фосфолипидов, гликолипидов, стероидов.

35. Химические превращения белков в процессе пищеварения.

36. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия.

37. Конечные продукты пищеварения белков. Превращения непереваренных белков.

38. Понятие о метаболическом фонде аминокислот.

39. Пути использования аминокислот в организме.

40. Внутриклеточный синтез белка.

41. Роль нуклеиновых кислот в синтезе белка.

42. ДНК как хранитель специфической информации о структуре белков.

43. Биохимические основы генетического кода.

44. Роль РНК в процессах считывания и реализации наследственной информации.

45. Активация аминокислот при синтезе белка.

46. Сборка белковых молекул в рибосомах.

47. Возникновение пространственной структуры белковых молекул.

48. Регуляция синтеза белка.

49. Катаболические превращения аминокислот.

50. Реакции переаминирования , дезаминирования , декарбоксилирования .

51. Образование заменимых аминокислот и биологически активных производных аминокислот.



52. Связь превращений аминокислот с циклом трикарбоновых кислот.
53. Образование аммиака при дезаминировании аминокислот и азотистых оснований.
54. Транспорт аммиака.
55. Орнитиновый цикл синтеза мочевины как главный путь устранения аммиака.
56. Общие представления об обмене нуклеопротеидов и хромопротеидов .
57. Образование мочевой кислоты.

Тема 3.2. Биохимия мышц и мышечного сокращения.

*Цель* : Научить применять принципы биохимического анализа и строить на основе лекционного курса формулы биомолекул, характеризовать их химические свойства, создавать схемы биохимических процессов.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Химический состав мышечной ткани. Содержание воды, белков, липидов, углеводов и минеральных соединений в мышечной ткани. Макроэргические соединения мышц, их концентрация и распределение в мышечном волокне. Важнейшие белки мышц: миозин, актин, тропонин, тропомиозин, миоглобин, белки стромы, ядер, их важнейшие свойства, структурная организация и роль в мышечном волокне. Молекулярное строение миофибрилл.

Последовательность химических реакций мышечного сокращения. Роль ацетилхолина, ионов кальция и модуляторных белков в процессе мышечного сокращения. АТФ-азная активность миозина и ее роль в сократительной деятельности мышц. Взаимодействие актина и миозина в процессе сокращения. Химические реакции при расслаблении мышц. Роль АТФ в двухфазной мышечной деятельности.

Связь показателей механической производительности мышц с особенностями их химического состава и строения, особенностями молекулярного строения миофибрилл.

*Вопросы для самоподготовки:*

Химический состав мышечной ткани.

- 1.Содержание воды, белков, липидов, углеводов и минеральных соединений в мышечной ткани.
- 2.Макроэргические соединения мышц, их концентрация и распределение в мышечном волокне.
- 3.Важнейшие белки мышц: миозин, актин, тропонин, тропомиозин, миоглобин, белки стромы, ядер, их важнейшие свойства, структурная организация и роль в мышечном волокне.
- 4.Молекулярное строение миофибрилл.
- 5.Последовательность химических реакций мышечного сокращения.
- 6.Роль ацетилхолина, ионов кальция и модуляторных белков в процессе мышечного сокращения.
- 7.АТФ-азная активность миозина и ее роль в сократительной деятельности мышц.
- 8.Взаимодействие актина и миозина в процессе сокращения.
- 9.Химические реакции при расслаблении мышц.
- 10.Роль АТФ в двухфазной мышечной деятельности.
- 11.Связь показателей механической производительности мышц с особенностями их химического состава и строения, особенностями молекулярного строения миофибрилл.

Рубежный контроль раздела 3:

форма рубежного контроля – контрольная работа

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

Примерные темы рефератов:

1. Энергетический эффект гликолиза.
2. Аэробная стадия превращений углеводов.
3. Окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты и образование ацетилкофермента А.
4. Превращения ацетилкофермента А в цикле трикарбоновых кислот.

5. Связь цикла трикарбоновых кислот с системой переноса водорода на кислород и ресинтеза АТФ.
6. Энергетическая эффективность аэробного распада углеводов.
7. Общие представления о пентозном цикле превращений углеводов и анаэробном образовании янтарной кислоты.
8. Использование углеводов в пластических целях.
9. Образование и роль в организме гетерополисахаридов .
10. Общие представления о глюконеогенезе .
11. Превращения липидов в процессе пищеварения.
12. Ступенчатый гидролиз липидов, ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия, конечные продукты пищеварения липидов.
13. Роль желчных кислот в процессах пищеварения липидов и всасывания продуктов пищеварения.
14. Синтез специфических липидов из продуктов пищеварения в клетках кишечной стенки.
15. Транспорт липидов по организму, депонирование липидов.
16. Образование липопротеидов и их роль в организме.
17. Роль печени в обмене липидов.
18. Использование жиров в качестве источника энергии.
19. Мобилизация резервного жира.
20. Липолиз и его регуляция.
21. Транспорт глицерина и жирных кислот.
22. Бета-окисление жирных кислот, образование ацетилкофермента А.
23. Дальнейшие превращения ацетилкофермента А: превращения в цикле трикарбоновых кислот, участие в синтезе кетонных тел и образовании холестерина.
24. Использование кетонных тел в качестве источника энергии.
25. Энергетический эффект окисления жиров.
26. Общие представления о синтезе жирных кислот из продуктов углеводного и белкового обмена, внутриклеточных превращениях фосфолипидов, гликолипидов, стероидов.
27. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм, их взаимосвязь.
28. Обмен веществ и энергии - основа всех биологических функций.
29. Особенности протекания обменных процессов в различных состояниях организма: относительного покоя, активной деятельности, отдыха после работы.
30. Зависимость обмена веществ от возраста, особенностей питания, других факторов.
31. Ферменты как биологические катализаторы, их роль в процессах обмена веществ.
32. Свойства ферментов как биокатализаторов: термолабильность , температурный оптимум, влияние активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов.
33. Биологическая роль и пищевые источники водорастворимых и жирорастворимых витаминов.
34. Биологическое окисление основной путь освобождения энергии в живых организмах.
35. Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование.
36. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), особенности ее химического строения, биологическая роль.
37. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль.
38. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны.
39. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма.

## Раздел 4

Тема 4.1. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера.

*Цель* : Научить применять принципы биохимического анализа и строить на основе лекционного курса формулы биомолекул, характеризовать их химические свойства, создавать схемы биохимических процессов.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Относительное постоянство концентрации АТФ - необходимое условие сократительной деятельности мышц. Понятие об аэробных и анаэробных путях ресинтеза АТФ при мышечной работе. Количественные характеристики биоэнергетических процессов: мощность, емкость, скорость развертывания, эффективность. Ресинтез АТФ в креатинфосфокиназной реакции, кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции в процессе мышечной работы. Роль креатинфосфокиназной реакции в энергетическом обеспечении мышечной работы. Ресинтез креатинфосфата. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза. Кинетические характеристики и особенности регуляции гликолиза при работе. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки. Роль в ресинтезе АТФ процессов анаэробного образования янтарной кислоты и альтернативных путей распада углеводов: глицерофосфатного шунта и образования аланина. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена. Ресинтез АТФ в процессе окислительного фосфорилирования. Кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции при работе. Факторы, влияющие на степень сопряжения окисления с фосфорилированием при работе. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.

Понятие о срочных, отставленных и кумулятивных биохимических изменениях, их взаимосвязь. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений. Зависимость характера и глубины срочных биохимических изменений от особенностей мышечной работы: мощности и продолжительности упражнений, продолжительности интервалов отдыха, режима деятельности мышц, количества участвующих в работе мышц. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и транспорта кислорода к работающим тканям. Особенности регуляции обмена веществ при работе в различных условиях.

Классификация мышечных упражнений по биохимическим критериям. Особенности биохимических изменений в критических условиях мышечной деятельности: на уровне «порога анаэробного обмена», на «критической» мощности, на «мощности истощения», на уровне максимальной анаэробной мощности, при выполнении упражнений разных зон относительной мощности.

*Вопросы для самоподготовки:*

1. Относительное постоянство концентрации АТФ - необходимое условие сократительной деятельности мышц.
2. Понятие об аэробных и анаэробных путях ресинтеза АТФ при мышечной работе.
3. Количественные характеристики био энергетических процессов: мощность, емкость, скорость развертывания, эффективность.
4. Ресинтез АТФ в креатинфосфокиназной реакции, кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции в процессе мышечной работы.
5. Роль креатинфосфокиназной реакции в энергетическом обеспечении мышечной работы.
6. Ресинтез креатинфосфата.
7. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии.
8. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.
9. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза.
10. Кинетические характеристики и особенности регуляции гликолиза при работе.
11. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.
12. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе.
13. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.
14. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием

специализированной тренировки.

15. Роль в ресинтезе АТФ процессов анаэробного образования янтарной кислоты и альтернативных путей распада углеводов: глицерофосфатного шунта и образования аланина.

16. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена.

17. Ресинтез АТФ в процессе окислительного фосфорилирования.

18. Кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции при работе.

19. Факторы, влияющие на степень сопряжения окисления с фосфорилированием при работе.

20. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.

21. Понятие о срочных, отставленных и кумулятивных биохимических изменениях, их взаимосвязь.

22. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений.

23. Зависимость характера и глубины срочных биохимических изменений от особенностей мышечной работы: мощности и продолжительности упражнений, продолжительности интервалов отдыха, режима деятельности мышц, количества участвующих в работе мышц.

24. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях.

25. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и транспорта кислорода к работающим тканям.

26. Особенности регуляции обмена веществ при работе в различных условиях.

27. Классификация мышечных упражнений по биохимическим критериям.

28. Особенности биохимических изменений в критических условиях мышечной деятельности: на уровне «порога анаэробного обмена», на «критической» мощности, на «мощности истощения», на уровне максимальной анаэробной мощности, при выполнении упражнений разных зон относительной мощности.

Тема 4.2. Биохимические основы утомления. Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы.

*Цель* : Научить применять принципы биохимического анализа и строить на основе лекционного курса формулы биомолекул, характеризовать их химические свойства, создавать схемы биохимических процессов.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Утомление и выносливость. Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления: истощение энергетических субстратов, нарушение гомеостаза внутренних сред организма, угнетение ферментативной активности продуктами «рабочего» обмена, нарушение пластического обеспечения функций, изменения нервной и гормональной регуляции. Роль «центральных» и «периферических» биохимических изменений в развитии утомления. Специфичность биохимических изменений, вызывающих утомление при различной мышечной работе. Биохимические факторы, определяющие проявление выносливости.

*Вопросы для самоподготовки:*

1. Утомление и выносливость.

2. Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления: истощение энергетических субстратов, нарушение гомеостаза внутренних сред организма, угнетение ферментативной активности продуктами «рабочего» обмена, нарушение пластического обеспечения функций, изменения нервной и гормональной регуляции.

3. Роль «центральных» и «периферических» биохимических изменений в развитии утомления.

4. Специфичность биохимических изменений, вызывающих утомление при различной мышечной работе.

5. Биохимические факторы, определяющие проявление выносливости.

Рубежный контроль раздела 4:

форма рубежного контроля – контрольная работа

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4

Примерные темы рефератов:

1. Ресинтез креатинфосфата.

2. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии.
3. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.
4. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза.
5. Кинетические характеристики и особенности регуляции гликолиза при работе.
6. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.
7. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе.
8. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.
9. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки.
10. Роль в ресинтезе АТФ процессов анаэробного образования янтарной кислоты и альтернативных путей распада углеводов: глицерофосфатного шунта и образования аланина .
11. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена.
12. Ресинтез АТФ в процессе окислительного фосфорилирования .
13. Кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции при работе.
14. Факторы, влияющие на степень сопряжения окисления с фосфорилированием при работе.
15. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.
16. Понятие о срочных, отставленных и кумулятивных биохимических изменениях, их взаимосвязь.
17. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений.
18. Зависимость характера и глубины срочных биохимических изменений от особенностей мышечной работы.
19. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях.
20. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и транспорта кислорода к работающим тканям.
21. Особенности регуляции обмена веществ при работе в различных условиях.
22. Классификация мышечных упражнений по биохимическим критериям.
23. Особенности биохимических изменений в критических условиях мышечной деятельности.
24. Утомление и выносливость. Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления.
25. Направленность биохимических превращений в период восстановления на восполнение затраченных за работу веществ и устранение накопленных промежуточных и конечных продуктов метаболизма.
26. Гетерохронность восстановления организма после физической нагрузки.
27. Использование жиров, как основного источника энергии в период восстановления.
28. Кислородный долг возникающий при физической нагрузке.
29. Биохимические механизмы образования кислородного долга.
30. Анаболическая фаза обмена веществ в процессе восстановления после физической нагрузки.
31. Явление суперкомпенсации, фактор адаптации организма.
32. Современные взгляды на регуляцию обменных процессов в период восстановления.
33. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.
34. Количественные характеристики биоэнергетических процессов: мощность, емкость, скорость развертывания, эффективность.
35. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии.

36. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.

37. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе.

38. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки.

39. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена.

40. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.

41. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений.

42. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях.

43. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и транспорта кислорода к работающим тканям.

44. Особенности биохимических изменений в критических условиях мышечной деятельности: на уровне «порога анаэробного обмена», на «критической» мощности, на «мощности истощения», на уровне максимальной анаэробной мощности, при выполнении упражнений разных зон относительной мощности.

45. Утомление и выносливость. Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления: исчерпание энергетических субстратов, нарушение гомеостаза внутренних сред организма, угнетение ферментативной активности продуктами «рабочего» обмена, нарушение пластического обеспечения функций, изменения нервной и гормональной регуляции.

46. Использование жиров в качестве основного источника энергии в период восстановления.

47. Кислородный долг. Биохимические механизмы его образования и оплаты.

48. Явление суперкомпенсации.

49. Особенности регуляции обменных процессов в период восстановления. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.

## Раздел 5

Тема 5.1. Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста и пола.

*Цель* : Научить применять принципы биохимического анализа и строить на основе лекционного курса формулы биомолекул, характеризовать их химические свойства, создавать схемы биохимических процессов.

*Перечень изучаемых элементов содержания* :

Биохимические особенности растущего организма. Различия в возрастной динамике развития отдельных органов, тканей и функциональных систем в растущем организме. Высокая интенсивность обменных процессов, преобладание процессов синтеза над распадом как причина относительно пониженных функциональных возможностей растущего организма. Особенности влияния занятий физическими упражнениями и спортом на обменные процессы в организме детей и подростков. Особенности гормональной регуляции обменных процессов при выполнении мышечной работы детьми и подростками. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками. Особенности развития силы, быстроты и выносливости в процессе тренировки детей и подростков. Биохимические особенности зрелого и стареющего организма. Возрастные изменения протекания обменных процессов, его регуляции, биохимического статуса организма в различные периоды после завершения роста. Нормализующее влияние систематических занятий физическими упражнениями и спортом на биохимические параметры зрелого и стареющего организма. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физическими упражнениями и спортом с лицами зрелого и пожилого возраста.

*Вопросы для самоподготовки:*

1. Биохимические особенности растущего организма.

2. Различия в возрастной динамике развития отдельных органов, тканей и функциональных систем в растущем организме.

3. Высокая интенсивность обменных процессов, преобладание процессов синтеза над распадом как причина относительно пониженных функциональных возможностей растущего организма.

4. Особенности влияния занятий физическими упражнениями и спортом на обменные процессы в организме детей и подростков.

5. Особенности гормональной регуляции обменных процессов при выполнении мышечной работы детьми и подростками.
6. Подготовить презентацию по теме.
7. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками.
8. Особенности развития силы, быстроты и выносливости в процессе тренировки детей и подростков.
9. Биохимические особенности зрелого и стареющего организма.
10. Возрастные изменения протекания обменных процессов, его регуляции, биохимического статуса организма в различные периоды после завершения роста.
11. Нормализующее влияние систематических занятий физическими упражнениями и спортом на биохимические параметры зрелого и стареющего организма.
12. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физическими упражнениями и спортом с лицами зрелого и пожилого возраста.
13. Подготовить презентацию по теме.

Тема 5.2. Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом.

*Цель* : научить применять принципы биохимического анализа и строить на основе лекционного курса формулы биомолекул, характеризовать их химические свойства, создавать схемы биохимических процессов.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Питание как основной путь восполнения энергетических затрат организма, обеспечения его пластическими веществами и веществами-регуляторами. Зависимость потребности в основных компонентах пищи (белках, липидах, углеводах, минеральных соединениях, витаминах) от возраста, пола, особенностей выполняемой тренировочной нагрузки. Понятие о сбалансированном питании. Биохимическое обоснование требований к составу белкового, липидного и углеводного компонентов питания. Использование низкомолекулярных соединений и биологически активных пищевых добавок для повышения работоспособности, ускорения восстановительных процессов и биохимической адаптации к физическим нагрузкам.

Биохимические основы эргогенической диететики. Биохимическое обоснование «углеводной ориентации» питания спортсменов. Биохимическое обоснование особенностей питания спортсменов в дни тренировок и соревнований, особенностей питания «на дистанции», при сгонке веса, при тренировках и соревнованиях в условиях среднегорья.

Химический состав и технология применения наиболее распространенных пищевых добавок, предназначенных для решения различных практических задач.

*Вопросы для самоподготовки:*

1. Питание как основной путь восполнения энергетических затрат организма, обеспечения его пластическими веществами и веществами-регуляторами.
2. Зависимость потребности в основных компонентах пищи (белках, липидах, углеводах, минеральных соединениях, витаминах) от возраста, пола, особенностей выполняемой тренировочной нагрузки.
3. Понятие о сбалансированном питании.
4. Биохимическое обоснование требований к составу белкового, липидного и углеводного компонентов питания.
5. Использование низкомолекулярных соединений и биологически активных пищевых добавок для повышения работоспособности, ускорения восстановительных процессов и биохимической адаптации к физическим нагрузкам.
6. Биохимические основы эргогенической диететики.
7. Биохимическое обоснование «углеводной ориентации» питания спортсменов.
8. Биохимическое обоснование особенностей питания спортсменов в дни тренировок и соревнований, особенностей питания «на дистанции», при сгонке веса, при тренировках и соревнованиях в условиях среднегорья.
9. Химический состав и технология применения наиболее распространенных пищевых добавок, предназначенных для решения различных практических задач.

Рубежный контроль раздела 5:

форма рубежного контроля – контрольная работа

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 5

## Примерные темы рефератов:

1. Биохимические особенности растущего организма.
2. Химический состав и технология применения наиболее распространенных пищевых добавок, предназначенных для решения различных практических задач.
3. Возрастные изменения протекания обменных процессов, его регуляции, биохимического статуса организма в различные периоды после завершения роста.
4. Нормализующее влияние систематических занятий физическими упражнениями и спортом на биохимические параметры зрелого и стареющего организма.
5. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физическими упражнениями и спортом с лицами зрелого и пожилого возраста.
6. Питание как основной путь восполнения энергетических затрат организма, обеспечения его пластическими веществами и веществами-регуляторами.
7. Зависимость потребности в основных компонентах пищи (белках, липидах, углеводах, минеральных соединениях, витаминах) от возраста, пола, особенностей выполняемой тренировочной нагрузки.
8. Понятие о сбалансированном питании.
9. Биохимическое обоснование требований к составу белкового, липидного и углеводного компонентов питания.
10. Использование низкомолекулярных соединений и биологически активных пищевых добавок для повышения работоспособности, ускорения восстановительных процессов и биохимической адаптации к физическим нагрузкам.
11. Биохимические основы эргогенической диететики.
12. Биохимическое обоснование «углеводной ориентации» питания спортсменов.

Оформление работ, выполняемых в рамках самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Методическими указаниями по оформлению письменных работ, обучающихся в рамках самостоятельной работы, утвержденными Учебно-методическим советом РГСУ, Протокол № 2 от 25 июня 2015 года.

Конкретные практические задания и задания для рубежного контроля определяются в учебно-методических материалах по работе обучающихся в электронной информационно-образовательной среде РГСУ с применением технологий электронного обучения по данной дисциплине, утверждаемых ежегодно факультетом .

### РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

#### 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине является экзамен , который проводится в устной форме.

#### 4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
ОПК-4.	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной	ОПК-4.1. Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно- приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику , психокоррекцию , элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного	Этап формирования



	<p>подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК ГТО, федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в ИВАС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p>	<p>знаний</p>
		<p>ОПК-4.2. Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; - оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеонализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилOMETрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теплинг -тест, методика Спилбергера -Ханина, методика Шмишека - Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВАС; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВАС. __</p>	<p>Этап формирования умений</p>
		<p>ОПК-4.3. Имеет опыт -проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта; - проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВАС; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВАС.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
		<p>ОПК-13.1. Знает: - 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; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические</p>	

ОПК-13.	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – химический состав организма человека; – возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; – особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо- физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной реакции; - 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; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно- тренировочного процесса в ИВАС.</p>	Этап формирования знаний
		<p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту 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; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и</p>	Этап формирования умений

		особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. __	
		ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетки, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - 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.	Этап формирования навыков и получения опыта

4.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК-4; ОПК-13	Этап формирования знаний.	Теоретический блок вопросов.  Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал	<p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: ( 9-10] баллов;</p> <p>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: [8-9) баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: [0-6] баллов.</p>
ОПК-4; ОПК-13	Этап формирования умений	Аналитическое задание ( <i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i> )  Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: ( 9-10] баллов;</p> <p>2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: [8-9) баллов;</p> <p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов;</p> <p>4) практические задания, задачи выполняет с большими</p>

			затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6] баллов.
ОПК-4; ОПК-13	Этап формирования навыков и получения опыта.	Аналитическое задание ( <i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i> ) Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.	

4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Теоретический блок вопросов:

1. Химический состав организма человека. Химические элементы, соединения, ионы, входящие в состав организма человека, их процентное содержание. Понятие о макро-, микро- и ультрамикроэлементах организма человека.
2. Обмен веществ между организмом и внешней средой как основное условие жизни, источник энергии для всех физиологических функций. Ассимиляция и диссимиляция, их взаимосвязь.
3. Метаболизм: анаболизм и катаболизм, их взаимосвязь. Пластический и функциональный обмен. Обмен веществ с внешней средой и промежуточный обмен. Энергетический обмен.
4. Адаптационные изменения обмена веществ как основа приспособляемости живых организмов. Изменения обмена веществ с возрастом, характером питания, функциональной активностью организма. Связь обменных процессов с клеточными структурами.
5. Условия протекания реакций обмена веществ в живых организмах. Роль ферментов в обмене веществ. Особенности химического строения и свойства ферментов. Специфичность ферментов.
6. Механизм действия ферментов. Кинетика ферментативного катализа: зависимость от концентрации ферментов и субстрата, температуры, pH среды.
7. Ингибиторы и активаторы ферментов, регуляция скорости ферментативных реакций. Классификация и индексация ферментов.
8. Витамины, их классификация. Общие представления о химическом строении различных витаминов. Механизмы воздействия витаминов на обменные процессы. Роль витаминов в образовании ферментов. Понятия о гиповитаминозе, авитаминозе, гипервитаминозе.
9. Важнейшие представители водорастворимых витаминов. Их биологическая роль в организме и пищевые источники поступления в организм.
10. Важнейшие представители жирорастворимых витаминов. Их биологическая роль в организме и пищевые источники поступления в организм.
11. Основные причины гиповитаминозов. Влияние занятий различными видами спорта на потребность организма человека в витаминах.
12. Общие принципы и механизмы регуляции обмена веществ в организме.
13. Гормоны, общие представления об их химическом строении. Роль гормонов в регуляции обмена веществ в организме. Механизмы регуляторного воздействия гормонов на обменные процессы.
14. Гормоны гипоталамуса и гипофиза (химическая природа и механизм действия гормонов, проявления гипер- и гипосекреции).
15. Гормоны щитовидной и паращитовидной желез, поджелудочной железы (химическая природа и механизм действия гормонов, проявления гипер- и гипосекреции).
16. Гормоны надпочечников. Половые гормоны (химическая природа и механизм действия гормонов, проявления гипер- и гипосекреции).

17. Источники энергии живых организмов. Биологическое окисление как основной путь освобождения энергии в живых организмах. Аэробное и анаэробное биологическое окисление.
18. Аэробное окисление. Дыхательная цепь и перенос электронов. Ферменты аэробного окисления. Кислород как акцептор водорода.
19. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ). Особенности ее химического строения. Содержание и роль АТФ в организме человека.
20. Тканевое дыхание (окислительное фосфорилирование) и его энергетический эффект. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма. Локализация систем аэробного окисления в клетке.
21. Анаэробное и микросомальное окисление. Свободнорадикальное окисление.
22. Углеводы, содержащиеся в продуктах питания. Их биологическая роль. Химические превращения углеводов в процессе пищеварения. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия.
23. Конечные продукты пищеварения углеводов, пути их использования в организме. Регуляция обмена углеводов.
24. Биосинтез и расщепление гликогена в печени. Условия протекания этих процессов, их регуляция.
25. Анаэробный распад гликогена и глюкозы (гликолиз). Последовательность химических реакций гликолиза. Ресинтез АТФ в ходе гликолиза. Итоговое уравнение гликолитического распада гликогена и глюкозы.
26. Аэробная стадия углеводного обмена. Окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты, образование ацетилкофермента А. Превращения ацетилкофермента А в цикле трикарбоновых кислот. Связь цикла трикарбоновых кислот с системой переноса водорода на кислород и ресинтеза АТФ.
27. Энергетический эффект аэробного окисления углеводов. Итоговое уравнение аэробного гексозодифосфатного пути.
28. Химические превращения липидов в процессах пищеварения. Роль желчных кислот в процессах пищеварения липидов и всасывания продуктов пищеварения. Дальнейшие превращения продуктов пищеварения липидов в организме.
29. Использование жиров в процессах энергетического обмена. Мобилизация жиров. Внутриклеточные превращения глицерина. Связь превращений глицерина с циклом трикарбоновых кислот. Энергетический эффект окисления глицерина.
30. Бета-окисление жирных кислот. Энергетический эффект бета-окисления жирных кислот. Образование ацетилкофермента А и его дальнейшие превращения в цикле трикарбоновых кислот. Энергетический эффект полного окисления жирных кислот.
31. Биохимические механизмы и условия образования кетоновых тел. Дальнейшие превращения кетоновых тел. Их роль для обеспечения физических нагрузок.
32. Биологическая роль белков в организме. Классификация белков. Нуклеиновые кислоты (РНК, ДНК), их синтез (репликации ДНК, транскрипция РНК).
33. Химические превращения белков в процессе пищеварения. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия. Конечные продукты пищеварения белков, пути их использования в организме.
34. Синтез специфических белков в клетке, его основные этапы (транскрипция, рекогниция, трансляция). Роль нуклеиновых кислот в синтезе белка. Регуляция синтеза белка.
35. Внутриклеточные превращения аминокислот. Реакции переаминирования, дезаминирования, декарбоксилирования аминокислот. Связь превращений аминокислот с циклом трикарбоновых кислот.
36. Образование и устранение аммиака в организме. Временное и постоянное связывание аммиака. Орнитиновый цикл синтеза мочевины как главный путь устранения аммиака.
37. Взаимосвязь превращений углеводов, белков, липидов: наличие общих промежуточных продуктов и путей превращений, взаимопревращения различных классов соединений. Центральная роль ацетилкофермента А в обмене углеводов, липидов, белков.
38. Биохимическое обоснование потребности организма человека в углеводах, липидах, белках. Обоснование представления о полноценности липидного и белкового питания.
39. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме. Важнейшие водно-дисперсные системы организма.
40. Биологическая роль воды. Обмен воды (поступление и выделение воды).
41. Регуляция водного обмена. Факторы, влияющие на обмен воды. Эндогенная вода. Депонирование и выведение воды из организма.
42. Минеральные соединения организма человека, их содержание, распределение между отдельными тканями.

43. Биологическая роль отдельных минеральных элементов.
44. Обмен минеральных соединений и факторы на него влияющие. Потребность организма в различных минеральных соединениях.
45. Химический состав мышечной ткани. Содержание и роль важнейших белков, липидов, энергетических субстратов, воды и минеральных веществ в мышечной ткани.
46. Строение мышечного волокна. Органоиды мышечной клетки. Химический состав саркоплазмы.
47. Молекулярное строение миофибрилл. Роль химических составных частей миофибрилл в обеспечении сократительной функции мышц.
48. Последовательность химических реакций мышечного сокращения. Содержание АТФ в мышечном волокне и ее роль в мышечном сокращении.
49. Пути ресинтеза АТФ при мышечной работе. Понятие о мощности, емкости и эффективности процессов ресинтеза АТФ.
50. Креатинфосфат, особенности его химического строения. Ресинтез АТФ в креатинфосфатной реакции. Кинетические характеристики креатинфосфатной реакции, ее роль в энергетическом обеспечении мышечной работы.
51. Гликолиз как путь ресинтеза АТФ при мышечной работе. Характеристика мощности, емкости и энергетической эффективности гликолиза. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.
52. Молочная кислота. Особенности ее химического строения. Влияние молочной кислоты на обменные процессы при работе. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.
53. Аэробный путь ресинтеза АТФ при работе. Мощность, емкость, энергетическая эффективность аэробного ресинтеза АТФ. Субстраты аэробного окисления. Потребность в кислороде и условия обеспечения им тканей при работе.
54. Понятие о «срочных», «отставленных» и «кумулятивных» биохимических изменениях. Их взаимосвязь.
55. Зависимость «срочных» биохимических изменений от количества участвующих в работе мышц, режима деятельности мышц, мощности и продолжительности упражнения и других особенностей выполняемой работы.
56. Соотношение различных путей ресинтеза АТФ при работе разного характера. Биохимическая характеристика упражнений разных зон относительной мощности работы: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной.
57. Основные механизмы нервно-гормональной регуляции мышечной деятельности.
58. Особенности регуляции обмена веществ при выполнении мышечной работы.
59. Биохимические сдвиги в скелетных мышцах при физической работе.
60. Биохимические сдвиги в головном мозге, миокарде, печени при мышечной работе.
61. Биохимические сдвиги в крови при мышечной работе.
62. Биохимические сдвиги в моче при мышечной работе.
63. Утомление. Биохимические изменения в организме, вызывающие утомление. Роль «центральных» и «периферических» биохимических факторов в возникновении утомления.
64. Характер и направленность биохимических превращений в организме в период восстановления. Гетерохронность восстановления различных веществ, затраченных при работе.
65. Срочное и текущее восстановление. Понятие о кислородном «долге». Биохимические механизмы образования и устранения алактатного и лактатного кислородного «долга».
66. Отставленное восстановление. Суперкомпенсация, причины ее возникновения.
67. Суперкомпенсация как основа биохимической адаптации организма под влиянием систематической тренировки.
68. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.
69. Биохимические основы скоростно-силовых качеств спортсмена.
70. Биохимическое обоснование методов развития скоростно-силовых качеств.
71. Биохимические основы выносливости. Понятие об алактатном, гликолитическом и аэробном компонентах выносливости.
72. Биохимическое обоснование методов повышения выносливости. Биохимические факторы, определяющие проявление различных компонентов выносливости.
73. Особенности протекания обменных процессов и их регуляции в растущем организме.

74. Биохимическое обоснование средств и методов, применяемых при занятиях физическими упражнениями с детьми и подростками при развитии силы, быстроты и выносливости.
75. Особенности обменных процессов и их регуляции в стареющем организме.
76. Биохимическое обоснование средств и методов, применяемых при занятиях физическими упражнениями с лицами зрелого и пожилого возраста.
77. Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом в зависимости от возраста, пола и особенностей выполняемой нагрузки.
78. Пищевой рацион спортсмена и его энергетическая ценность. Особенности питания спортсменов.
79. Биохимическое обоснование использования факторов питания для ускорения процессов восстановления, адаптации к систематическим мышечным нагрузкам, для коррекции неблагоприятных изменений в организме.
80. Биохимические основы срочной и долговременной адаптации. Тренировочный эффект.
81. Биохимическое обоснование основных принципов спортивной тренировки (сверхотягощения, специфичности, последовательности).
82. Биохимическое обоснование основных принципов спортивной тренировки (регулярности, цикличности, повторности).
83. Задачи и методы биохимического контроля в спорте. Общая направленность биохимических сдвигов после стандартной и максимальной физических нагрузок.
84. Объекты биохимических исследований при тестировании спортсменов.

4.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ бакалавриата в Российском государственном социальном университете и Положение о балльно -рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по учебной дисциплине выставляется по пятибалльной системе для экзамена .

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно -рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

## РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной литературы для освоения учебной дисциплины

5.1.1. Основная литература

1. *Ершов, Ю. А.* Биохимия человека: учебник для вузов / Ю. А. Ершов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 466 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07769-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490241>

2. *Осипова, Г. Е.* Биохимия спорта: учебное пособие для вузов / Г. Е. Осипова, И. М. Сычева, А. В. Осипов. — 2-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 135 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13612-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496296>

5.1.2. Дополнительная литература

1. *Комов, В. П.* Биохимия: учебник для вузов / В. П. Комов, В. Н. Шведова; под общей редакцией В. П. Комова. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 684 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13939-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496710>

2. *Ершов, Ю. А.* Биохимия: учебник и практикум для вузов / Ю. А. Ершов, Н. И. Зайцева; под редакцией С. И. Шукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 323 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07505-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489993>

5.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

№№	Название электронного	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
----	-----------------------	-------------------------------	-------------------------------

	ресурса		рабочий адрес
1.	ЭБС « Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно- аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных " EastView "	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека " Grebennikon "	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

### 5.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение обучающимся дисциплины «Биохимия человека» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы учебной дисциплины, доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;



- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

#### Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия .

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач ;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к дифференцированному зачету. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

#### Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)».

### 5.4. Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

#### 5.4.1. Средства информационных технологий

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа к Интернет;
3. Проектор.

#### 5.4.2. Программное обеспечение

1. Операционная система: Astra Linux SE или Windows 7
2. Пакет офисных программ : LibreOffice или Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. SKY DNS
7. TrueConf (client)

#### 5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
	ЭБС «	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных	

1.	университетская библиотека онлайн »	оцифрованных и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY . ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных " EastView "	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека " Grebennikon "	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребеников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

#### 5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

Для изучения дисциплины «*Биохимия человека*» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), а также наглядными пособиями (12 пособий - мышечная система, 15 - внутренние органы, 2-ва световых микроскопа (с препаратами) и др.

Учебная аудитория для занятий семинарского типа: оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), а также наглядными пособиями (12 пособий - мышечная система, 15 - внутренние органы, 10 - с различными нозологиями, 10 - строение анализаторов), муляжами (2 – скелета, набор всех костей, 2 муляжа – головной мозг, 3 муляжа – сердце, 1 муляж – желудок, 1 муляж – мочевой пузырь, 1 муляж – почка и др.), схемами – большого и малого круга кровообращения, 2-ва световых микроскопа (с препаратами) и др.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

#### 5.6. Образовательные технологии

При реализации дисциплины «*Биохимия человека*» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины «*Биохимия человека*» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбора конкретных ситуаций, психологических тренингов в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

При освоении дисциплины «*Биохимия человека*» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины «*Биохимия человека*» предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

В рамках дисциплины «*Биохимия человека*» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций,

деятельность которых связана с *направленностью реализуемой* основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.

### ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ


№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и рекреации на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – <i>бакалавриата</i> по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от № 942 от 19.09.2017 г.	Протокол заседания кафедры № 9 от «08» мая 2019 года	. . .
1.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета №_9 от «15» мая 2020 года	01.09.2020
1.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
1.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК № 10 от «01» июня 2022 года	01.09.2022 —

<p>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ</p> <p><i>Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре</i></p> <p>Направление подготовки</p> <p>« 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) »</p> <p>Направленность</p> <p>« Физическая реабилитация и рекреация »</p> <p>ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА</p> <p>Форма обучения</p> <p>Очная, заочная</p> <p>Москва 20 2 2</p>
---

Рабочая программа дисциплины « *Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре* » разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942 , учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, а также с учетом рекомендованной примерной основной образовательной программой и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 03.007 «*Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере*»;
- 05.002 «*Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*»;
- 05.004 «*Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*» .

Рабочая программа дисциплины разработана рабочей группой в составе: к.п.н., доцента Карповой Н.В.

<p>Руководитель основной профессиональной образовательной программы</p> <p>кандидат педагогических наук, доцент</p>	 <hr style="width: 50%; margin: 0 auto;"/> <p>(подпись)</p>	<p>Н .В. К а р п о в а</p>
---	---	----------------------------

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры

(наименование факультета)

Протокол № 1 0 от « 01 » июня 202 2 года



<p>Декан факультета</p> <p>Доктор педагогических наук, доцент</p>	 <hr style="width: 50%; margin: 0 auto;"/> <p>(подпись)</p>	<p>А.С. М а х о в</p>
---	---	-----------------------

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

<p>Генеральный директор Национального центра развития технологий социальной поддержки и реабилитации «Доверие», в ранг высшей квалификационной категории, кандидат медицинских наук, доцент</p>	<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div> <p>(подпись)</p>	<p>А.Н. Комаров</p>
---	--	-------------------------

Рабочая программа дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:



Кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры Шуйского филиала ИвГУ	(подпись)	Е.А. Осокина
		И.Н. Бакай
Кандидат педагогических наук, доцент	(подпись)	И.Н. Бакай
		И.Г. Маляр
Согласовано Научная библиотека, директор	(подпись)	И.Г. Маляр
	(подпись)	

## СОДЕРЖАНИЕ

### [РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ4](#)

#### [1.1 Цель и задачи дисциплины4](#)

#### [1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата 4](#)

#### [1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций4](#)

### [РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ17](#)

#### [2.1 Объем дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося17](#)

#### [2.2. Учебно-тематический план дисциплины18](#)

### [РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ24](#)

#### [3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине24](#)

#### [3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине27](#)

### [РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ52](#)

#### [4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине52](#)

#### [4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы53](#)

#### [4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания69](#)

#### [4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и \(или\) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы70](#)

#### [4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и \(или\) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций73](#)

### [РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ73](#)

#### [5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины73](#)

#### [5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины74](#)

#### [5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины75](#)

#### [5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине77](#)

#### [5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине78](#)

#### [5.6 Образовательные технологии78](#)

#### [ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ80](#)

### 1.1 Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины заключается в получении обучающимися знаний о строении и функциях двигательной системы человека при организации рациональной деятельности в разных сферах физической культуры и спорта .

Задачи дисциплины:

1. Усвоение знаний о сущности, структуре и видах дисциплины « *Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре* »;
2. Формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины « *Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре* »;
3. Овладение навыками системного подхода к анализу сложных явлений двигательного действия;
4. Обучить навыкам подбора наиболее эффективных средств и методов тренировки;
5. Научиться анализировать и обосновывать учебный и тренировочный процесс в сфере физического воспитания, спорта, массовой физкультуры и АФК .

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования- программы бакалавриата

Дисциплина « *Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре* » реализуется в обязательной части основной образовательной программы по направлению подготовки « 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) » очной и заочной формам обучения .

Изучение дисциплины « *Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре* » базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: « Теория и методика физической культуры и спорта », « Анатомия человека » .

Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной: « Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте »; « Основы лыжной подготовки »; «Плавание и гидрореабилитация»; «Подвижные игры в адаптивной физической культуре»; «Спортивные игры»; «Физическая реабилитация в педиатрии»; «Физическая реабилитация в хирургии»; « Физическая реабилитация в травматологии и ортопедии »; «Физическая реабилитация при заболеваниях внутренних органов»; « Физическая реабилитация при заболеваниях нервной системы »; « Теория и организация судейства в базовых видах спорта » «Технологии физкультурно-спортивной деятельности», « Профессионально-ориентированная практика ».

### 1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата , соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных компетенций: ОПК- 1 , ОПК- 13, ОПК-14 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки « 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) » .

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
			ОПК-1.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно- спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и	Знать: - историю и современное состояние гимнастики , их место и значение в физической культуре, науке и образовании ; - значение и виды гимнастики, как базовых видов спорта; -

Обучение	ОПК- 1	<p>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; -методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; -методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>	<p>воспитательные возможности занятий гимнастикой; - терминологию гимнастики ; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений ; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно- спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>
			<p>ОПК-1.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально- технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств ,в том числе, для ИВАС; - использовать оборудование, пользоваться спортивным</p>	<p>Уметь: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики ; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике ; - использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств ,в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование; - пользоваться спортивным</p>

		<p>использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	<p>инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике; подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>
		<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного</p>	<p>Владеть: опытом проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента</p>



			<p>главания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	<p>занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>
<p>Планирование</p>	<p>ОПК- 13</p>	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола</p>	<p>ОПК-13.1. Знает: - 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; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - 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; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и</p>	<p>Знать:</p> <p>ОПК-13.1. Знает: - 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; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной</p>

		и воз раста, нозологических форм заболеваний занимающихся	<p>тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p>	<p>программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике; - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики; - правила и организация соревнований в гимнастике; - способы оценки результатов обучения в гимнастике; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p>
			<p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастано-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту 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; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике,</p>	<p>Уметь: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастано-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту 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; - ставить</p>

			<p>легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p>	<p>различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p>
			<p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - 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.;</p>	<p>Владеть: опытом использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - 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.;</p>
				<p>Знать:</p> <p>предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к</p>

<p>Обеспечение безопасности</p>	<p>ОПК-14.</p>	<p>Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>ОПК-14.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно- спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС</p>	<p>проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно- спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно- гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой ; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике ; - особенности занятий гимнастикой, с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС</p>
---------------------------------	----------------	---	--	--

			<p>ОПК-14.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>	<p>Уметь: обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>
			<p>ОПК-14.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и</p>	<p>Владеть: опытом оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях</p>

		<p>инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>	<p>физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по гимнастике, - о обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>
--	--	--	--

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 1 и 2 семестрах (очная форма обучения), и на 2 курсе (заочная форма обучения), составляет 6 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрен дифференцированный зачет и экзамен.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	108	36	72
Учебные занятия лекционного типа	16	8	8
Практические занятия	44	12	32
Лабораторные занятия	0	0	0
Иная контактная работа	48	16	32
Самостоятельная работа обучающихся, всего	63	27	36
Контроль промежуточной аттестации (час)	45	9	36
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	<b>72</b>	<b>144</b>

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс	
		2	2

		Сессия 1-2	Сессия 3-4		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	48	8	16	8	16
Учебные занятия лекционного типа	8	4	0	4	0
Практические занятия	16	0	8	0	8
Лабораторные занятия	0	0	0	0	0
Иная контактная работа	24	4	8	4	8
Самостоятельная работа обучающихся , всего	155	28	52	28	47
Контроль промежуточной аттестации (час)	13	0	4	0	9
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>72</b>

## 2.2. Учебно-тематический план дисциплины

### Очные формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
	Всего	Самостоятельная работа		Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия
Модуль ТИМ гимнастики (Семестр 1)							
Раздел 1. Теоретические основы гимнастики	32	14	18	4	6	0	8
Тема 1.1 . Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Терминология гимнастики.	16	6	10	2	4	0	4
Тема 1.2 Основы техники гимнастических упражнений . Основы обучения гимнастическим упражнениям .	16	8	8	2	2	0	4
Раздел 2. Методические							

особенности гимнастики (часть 1)	3 1	1 3	1 8	4	6	0	8
Тема 2.1. Строевые упражнения и методика их обучения	1 5	7	8	2	2	0	4
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения и методика их обучения .	1 6	6	10	2	4	0	4
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Общий объем, часов	72	27	36	8	12	0	16
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет						
Модуль 2 (Семестр 2 )							
Раздел 3 . Методические особенности гимнастики (часть 2)	27	9	18	2	8	0	8
Тема 3 .1. Акробатические упражнения и методика их обучения	1 4	4	10	2	4	0	4
Тема 3 .2. Прикладные и снарядовые упражнения и методика их обучения	1 3	5	8	0	4	0	4
Раздел 4 . Методические особенности аэробики	27	9	18	2	8	0	8
Тема 4 . 1 Терминология аэробики. Основы техники упражнений в аэробике	1 4	4	10	2	4	0	4
Тема 4 .2. Методика конструирования программ .							



Методика проведения занятий аэробикой. Управление нагрузкой	1 3	5	8	0	4	0	4
Раздел 5 . Формы и методика занятий гимнастикой (часть 1)	27	9	18	2	8	0	8
Тема 5 .1. Характеристика основных форм занятий гимнастикой. Малые формы и их характеристика. Методика проведения малых форм	1 4	4	10	2	4	0	4
Тема 5 .2. Особенности методики урока гимнастики в школе	1 3	5	8	0	4	0	4
Раздел 6 . Формы и методика занятий гимнастикой (часть 2)	27	9	18	2	8	0	8
Тема 6 .1. Организация и методика проведения неурочных форм. Особенности занятий с разными возрастными и целевыми группами	1 4	4	10	2	4	0	4
Тема 6 .2. Организация и проведение массовых гимнастических праздников и соревнований по гимнастике	1 3	5	8	0	4	0	4
Контроль промежуточной аттестации (час)	36						
Общий объем, часов	1 44	36	72	8	32	0	32
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Общий объем часов по учебной дисциплине	216	63	108	16	4 4	0	48

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Модуль 1 ( Курс 2 Сессии 1-2 )							
Раздел 1. Теоретические основы гимнастики	3 6	2 8	8	4	0	0	4
Тема 1.1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Терминология гимнастики.	1 8	1 4	4	2	0	0	2
Тема 1.2 Основы техники гимнастических упражнений . Основы обучения гимнастическим упражнениям .	1 8	1 4	4	2	0	0	2
Контроль промежуточной аттестации (час)	-						
Общий объем, часов	36	28	8	4	0	0	4
Форма промежуточной аттестации	-						
Модуль 2 ( Курс 2 Сессии 1-2 )							
Раздел 2. Методические особенности гимнастики (часть1)	3 4	2 6	8	0	4	0	4
Тема 2.1. Строевые упражнения и методика их	17	1 3	4	0	2	0	2

обучения							
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения и методика их обучения .	17	13	4	0	2	0	2
Раздел 3 . Методические особенности гимнастики (часть 2)	34	26	8	0	4	0	4
Тема 3 .1. Акробатические упражнения и методика их обучения	17	13	4	0	2	0	2
Тема 3 .2. Прикладные и снарядовые упражнения и методика их обучения	17	13	4	0	2	0	2
Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
Общий объем, часов	108	80	24	4	8	0	12
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет						
Семестр 4 ( Курс 2 Сессии 3 - 4)							
Раздел 4 . Методические особенности аэробики	36	28	8	4	0	0	4
Тема 4.1 Терминология аэробики. Основы техники упражнений в аэробике	18	14	4	2	0	0	2
Тема 4.2. Методика конструирования программ. Методика проведения занятий аэробикой. Управление нагрузкой	18	14	4	2	0	0	2
Раздел 5 . Формы							

и методика занятий гимнастикой (часть 1)	3 1	2 3	8	0	4	0	4
Тема 5.1. Характеристика основных форм занятий гимнастикой. Малые формы и их характеристика. Методика проведения малых форм	1 5	1 1	4	0	2	0	2
Тема 5.2. Особенности методики урока гимнастики в школе	1 6	1 2	4	0	2	0	2
Раздел 6 . Формы и методика занятий гимнастикой (часть 2)	3 2	2 4	8	0	4	0	4
Тема 6.1. Организация и методика проведения неурочных форм. Особенности занятий с разными возрастными и целевыми группами	1 6	1 2	4	0	2	0	2
Тема 6 .2. Организация и проведение массовых гимнастических праздников и соревнований по гимнастике	1 6	1 2	4	0	2	0	2
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Общий объем, часов	72	47	16	0	8	0	8
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Общий объем часов по учебной дисциплине	216	15 5	4 8	8	1 6	0	2 4

### РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Очно й формы обучения

--	--	--	--	--	--	--	--



		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
курс 2 сессии 1-2							
Раздел 1. Теоретические основы гимнастики	2 8	1 2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	1 4	Кейс	2	Контрольная работа
Общий объем по модулю/семестру, часов	28	12		14		2	
курс 2 сессии 1-2							
Раздел 2. Методические особенности гимнастики (часть 1)	2 6	1 2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа
Раздел 3 . Методические особенности гимнастики (часть 2)	2 6	1 0	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	1 4	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
Общий объем по модулю/семестру, часов	80	34		40		6	
курс 2 сессии 3 - 4							
Раздел 4 . Методические особенности аэробики	2 8	1 3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	13	Кейс	2	Контрольная работа
Раздел 5 . Формы и методика занятий гимнастикой (часть 1)	2 3	1 0	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	1 1	Кейс	2	Контрольная работа
Раздел 6 . Формы и методика занятий гимнастикой (часть 2)	2 4	1 0	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
Общий объем по модулю/семестру, часов,	75	33		36		6	
Общий объем по дисциплине, часов	15 5	6 7		7 6		12	

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине

#### РАЗДЕЛ 1. Теоретические основы гимнастики

**Цель:** ознакомление с теоретическими основами гимнастики

#### **Перечень изучаемых элементов содержания**

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Гимнастика как базовый вид физкультурно-спортивной деятельности. Комплексное решение задач на занятиях гимнастикой. Методические особенности гимнастики.

Гимнастика как система видов и разновидностей по функциональной направленности: оздоровительной (образовательно-развивающей), прикладной и спортивной. Проблемы и перспективы развития гимнастики как самостоятельной системы физического воспитания.

Значение терминологии: сродство общения, краткость, точность, доступность. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращения (опускание отдельных терминов). Формы и типы записи упражнений (текстовая развернутая и сокращенная запись, графическая запись). Правила записи общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений и упражнений на снарядах. Основные положения рук, ног, туловища. Правила определения движений руками, ногами, туловищем, головой.

Практика по терминологии: в назывании, записи и графическом изображении основных терминов ОРУ: стоек, положений, движений руками, опорных прыжков и упражнений на снарядах. Запись физических упражнений по показу, запись комплексов ОРУ. Запись по терминологии и графическое изображение зачетной комбинации упражнений.

Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях по гимнастике (основные травмы и первая медицинская помощь при различных повреждениях) и их профилактика. Требования к местам проведения занятий (гигиенические условия, правильность установки снарядов и другого подсобного инвентаря). Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма. Виды помощи. Обучение приемам страховки и помощи. Врачебный контроль и самоконтроль (врачебно-педагогические наблюдения, допуск к учебно-тренировочным занятиям после болезни, дневник самоконтроля).

Физкультурные залы и их оборудование, необходимое для проведения занятий по гимнастике, многокомплексные гимнастические снаряды. Гимнастические площадки и их оборудование. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в школе.

Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе. Статические упражнения. Динамические упражнения (основные понятия и законы динамики, отталкивание и приземление, вращательные движения, маховые упражнения, силовые упражнения). Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов. Обучение гимнастическим упражнениям (ознакомление с изучаемым упражнением, создание о нем предварительного представления; разучивание упражнения; закрепление и совершенствование техники исполнения упражнения). Методы, условия и приемы успешного обучения гимнастическим упражнениям.

Вопросы для самоподготовки:

1. Методические особенности гимнастики
2. Проблемы и перспективы развития гимнастики как самостоятельной системы физического воспитания.
3. Классификация гимнастики.
4. Правила гимнастической терминологии: правила применения терминов, правила сокращения (опускание отдельных терминов).
5. Формы и типы записи упражнений (текстовая развернутая и сокращенная запись, графическая запись). Правила записи общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений и упражнений на снарядах.
6. Основные положения рук, ног, туловища. Правила определения движений руками, ногами, туловищем, головой.
7. Практика по терминологии: в назывании, записи и графическом изображении основных терминов ОРУ: стоек, положений, движений руками, опорных прыжков и упражнений на снарядах.
8. Запись физических упражнений по показу, запись комплексов ОРУ.
9. Запись по терминологии и графическое изображение зачетной комбинации упражнений.
10. Причины травматизма и способы его предупреждения.
11. Требования к местам проведения занятий.
12. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.
13. Врачебный контроль и самоконтроль
14. Физкультурные залы и их оборудование, необходимое для проведения занятий по гимнастике.
15. Характеристика процесса обучения на этапе ознакомления с изучаемым упражнением, создания о нем предварительного представления.
16. Характеристика процесса обучения на этапе разучивания упражнения.
17. Характеристика процесса обучения на этапе закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения.
18. Методы, условия и приемы успешного обучения гимнастическим упражнениям (словесный метод, метод наглядной демонстрации, метод целостного и расчлененного упражнения, подготовительные и подводящие упражнения, использование ориентиров и др.).

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

Форма практического задания: кейс-задание

### Схема составления кейс-задания

Задание №1 По графическому изображению сделать терминологическое описание о бщеразвивающих упражнении без предмета

Графическое изображение	Содержание

Задание № 2 По текстовому описанию сделать графическое изображение комплекса общеразвивающих упражнений с предметом или со (на) снарядах

Содержание	Графическое изображение

### Перечень кейс-заданий по разделу 1 « Теоретические основы гимнастики »

Задание 1. Терминологически описать по графическому изображению комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предмета. Рисунки комплексов по количеству студентов в группе .

Задание 2. Графически изобразить комплекс ОРУ с предметом или на (со) снарядом . Варианты закрепляются за студентами по списку в группе

1. Задание: Графически изобразить комплекс ОРУ с обручем для детей младшего школьного возраста.
2. Задание: Графически изобразить комплекс ОРУ с обручем для детей среднего школьного возраста.
3. Задание: Графически изобразить комплекс ОРУ с обручем для детей старшего школьного возраста.
4. Задание: Графически изобразить комплекс ОРУ с палкой для детей младшего школьного возраста.
5. Задание: Графически изобразить комплекс ОРУ с палкой для детей среднего школьного возраста.
6. Задание: Графически изобразить комплекс ОРУ с палкой для детей старшего школьного возраста.
7. Задание: Графически изобразить комплекс ОРУ со скакалкой для детей младшего школьного возраста.
8. Задание: Графически изобразить комплекс ОРУ со скакалкой для детей среднего школьного возраста.
9. Задание: Графически изобразить комплекс ОРУ со скакалкой для детей старшего школьного возраста
10. Задание: Графически изобразить комплекс ОРУ с мячом для детей младшего школьного возраста.
11. Задание: Графически изобразить комплекс ОРУ с мячом для детей среднего школьного возраста.
12. Задание: Графически изобразить комплекс ОРУ с мячом для детей старшего школьного возраста
13. Задание: Графически изобразить комплекс ОРУ с гантелями для детей младшего школьного возраста.
14. Задание: Графически изобразить комплекс ОРУ с гантелями для детей среднего школьного возраста.
15. Задание: Графически изобразить комплекс ОРУ с гантелями для детей старшего школьного возраста.
16. Задание: Графически изобразить комплекс ОРУ у скамейки для детей младшего школьного возраста.
17. Задание: Графически изобразить комплекс ОРУ у скамейки для детей среднего школьного возраста.
18. Задание: Графически изобразить комплекс ОРУ у скамейки для детей старшего школьного возраста
19. Задание: Графически изобразить комплекс ОРУ со скамейкой для детей младшего школьного возраста.
20. Задание: Графически изобразить комплекс ОРУ со скамейкой для детей среднего школьного возраста.



21. Задание: Графически изобразить комплекс ОРУ со скамейкой для детей старшего школьного возраста.

22. Задание: Графически изобразить комплекс ОРУ на гимнастической стенке палкой для детей младшего школьного возраста.

23. Задание: Графически изобразить комплекс ОРУ на гимнастической стенке для детей среднего школьного возраста.

24. Задание: Графически изобразить комплекс ОРУ на гимнастической стенке для детей старшего школьного возраста).

25. Задание: Графически изобразить комплекс ОРУ в парах для детей младшего школьного возраста.

26. Задание: Графически изобразить комплекс ОРУ в парах для детей среднего школьного возраста.

27. Задание: Графически изобразить комплекс ОРУ в парах для детей старшего школьного возраста.

## РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1 :

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов.

Раздел 2. Методические особенности гимнастики (часть 1)

**Цель:** формирование знаний и умений в проведении гимнастических упражнений (строевых и общеразвивающих)

*Перечень изучаемых элементов содержания. Строевые упражнения.* Основные понятия: строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, фланги, направляющий, замыкающий, строевые приемы, команды, расчеты. Характеристика и классификация строевых упражнений (СУ). Обучение: целостный и раздельный методы, подача команд, подсчет, исправление ошибок.

Расчеты по порядку, на первый и второй, по три (четыре и т.д.), по заданию (на 9,6,3 на месте и др.). Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу и в колонну по одному; в две шеренги и в колонну по два; из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два; из одной шеренги в две и обратно, в движении и обратно; из колонны по одному в колонну по два, три, четыре и т.д. поворотом в движении и обратное перестроение; из шеренги в колонну по 3,4 и т.д. уступами; из колонны по одному в колонну по 2,4,8 дроблением и сведением и обратное перестроение разведением и слиянием. Размыкания и смыкания: произвольным способом на вытянутые руки, приставными шагами, на заданную дистанцию и интервал.

Передвижения: движения вперед; изменение темпа ходьбы и длины шага; переход с ходьбы на бег и с бега на ходьбу; движение по кругу, противходом, «змейкой», по диагонали. Комбинации из построения, расчетов, поворотов, передвижений шагом и бегом, перестроений, размыканий и смыканий.

Разновидности передвижений: ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, выпадами, с поворотами и др.); бега; прыжков. Комбинации из разновидностей ходьбы, бега и прыжков. То же с применением скамеек, ориентиров: типы заданий, элементов игры. Варианты игровых заданий на основе практического материала по строевым упражнениям.

Порядок применения педагогических приемов: показа, подсказа, ориентиров, распоряжений, сигналов, команд при обучении строевым упражнениям и разновидностям передвижений.

*Общеразвивающие упражнения.* Освоение стоек, положений головы, рук, ног, туловища. Движения частями тела в изменяющихся условиях ориентации тела в пространстве: лежа на спине, животе, на боку, сидя, стоя, в наклонном положении, в условиях устойчивого и неустойчивого равновесия тела. Элементарные (простые), комбинированные и комплексные движения частями тела: последовательные, одноименные, разноименные, сочетания движений прямыми и согнутыми руками, дугою, дугами и по кругу, сочетание движений руками и головой, движения расслабленными и жесткими руками.

Физические упражнения для укрепления мышц шеи и формирования навыка правильного удержания головы. Сочетание движений головой с движениями руками, туловищем, ногами.

Физические упражнения без предметов и с предметами для укрепления мышц туловища: наклоны, повороты туловища. Сочетание движений туловищем с движениями руками и головой.

Движения ногами: прямыми, согнутыми, махи, поднимание и удержание положений ног, полуприседания и приседания, сочетание движений ногами с руками, туловищем и т.п.

Упражнения без предметов, с предметами, на снарядах массового использования, в парах, тройках и т.п.

Обучение отдельным физическим упражнениям (ОРУ). Способы информирования: по показу, по рассказу, обычным, имитационным. Способы разучивания: целостный и раздельный. Предупреждение и исправление ошибок: подсказывающий (зеркальный) показ, словесный подсказ во время исполнения, физическая помощь, фиксация, замедленное исполнение, повторный показ с уточнением положений звеньев тела, характера исполнения.

Правила составления комплексов ОРУ по назначению. Проведение комплексов раздельным, поточным, проходным способами.

Вопросы для самоподготовки:

1. Характеристика и классификация строевых упражнений (СУ).
2. Обучение: целостный и раздельный методы, подача команд, подсчет, исправление ошибок. Порядок действий преподавателя при проведении с места и с ходу .
3. Характеристика ОРУ, их значение и классификация.
4. Обучение отдельным физическим упражнениям (ОРУ). Способы информирования: по показу, по рассказу, обычным, имитационным. Способы разучивания: целостный и раздельный. Предупреждение и исправление ошибок: подсказывающий (зеркальный) показ, словесный подсказ во время исполнения, физическая помощь, фиксация, замедленное исполнение, повторный показ с уточнением положений звеньев тела, характера исполнения.
5. Правила составления комплексов ОРУ по назначению.
6. Основные стойки, положения головы, рук, ног, туловища.
7. Элементарные (простые), комбинированные и комплексные движения частями тела: последовательные, одноименные, разноименные.
8. Физические упражнения для укрепления мышц шеи и формирования навыка правильного удержания головы.
9. Физические упражнения без предметов и с предметами для укрепления мышц туловища.
10. Физические упражнения для укрепления мышц нижнего пояса и ног.
11. Физические упражнения для укрепления сводов стопы.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

### Схема составления кейс-задания

Задание №1 Конспект Общеразвивающих упражнений без предмета

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

Задание № 2 Конспект общеразвивающих упражнений с предметом или со (на) снарядах для школьников младшего (среднего, старшего) школьного возраста

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

### Перечень кейс-заданий по разделу 2 « Методические основы гимнастики (часть 1) »

**Задание 1.** Составить комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предмета. По заданию 1 варианты не предусмотрены, но каждый составляет комплекс самостоятельно. При повторе комплексы не засчитываются.

**Задание 2.** Составить комплекс ОРУ с предметом или на (со) снарядом для детей младшего (среднего, старшего) школьного возраста. Распределение в обратном порядке по списку в журнале

1. Задание: Разработать комплекс ОРУ с обручем для детей младшего школьного возраста.
2. Задание: Разработать комплекс ОРУ с обручем для детей среднего школьного возраста.
3. Задание: Разработать комплекс ОРУ с обручем для детей старшего школьного возраста.
4. Задание: Разработать комплекс ОРУ с палкой для детей младшего школьного возраста.
5. Задание: Разработать комплекс ОРУ с палкой для детей среднего школьного возраста.
6. Задание: Разработать комплекс ОРУ с палкой для детей старшего школьного возраста.
7. Задание: Разработать комплекс ОРУ со скакалкой для детей младшего школьного возраста.
8. Задание: Разработать комплекс ОРУ со скакалкой для детей среднего школьного возраста.

9. Задание: Разработать комплекс ОРУ со скакалкой для детей старшего школьного возраста
10. Задание: Разработать комплекс ОРУ с мячом для детей младшего школьного возраста.
11. Задание: Разработать комплекс ОРУ с мячом для детей среднего школьного возраста.
12. Задание: Разработать комплекс ОРУ с мячом для детей старшего школьного возраста
13. Задание: Разработать комплекс ОРУ с гантелями для детей младшего школьного возраста.
14. Задание: Разработать комплекс ОРУ с гантелями для детей среднего школьного возраста.
15. Задание: Разработать комплекс ОРУ с гантелями для детей старшего школьного возраста.
16. Задание: Разработать комплекс ОРУ у скамейки для детей младшего школьного возраста.
17. Задание: Разработать комплекс ОРУ у скамейки для детей среднего школьного возраста.
18. Задание: Разработать комплекс ОРУ у скамейки для детей старшего школьного возраста
19. Задание: Разработать комплекс ОРУ со скамейкой для детей младшего школьного возраста.
20. Задание: Разработать комплекс ОРУ со скамейкой для детей среднего школьного возраста.
21. Задание: Разработать комплекс ОРУ со скамейкой для детей старшего школьного возраста.
22. Задание: Разработать комплекс ОРУ на гимнастической стенке палкой для детей младшего школьного возраста.
23. Задание: Разработать комплекс ОРУ на гимнастической стенке для детей среднего школьного возраста.
24. Задание: Разработать комплекс ОРУ на гимнастической стенке для детей старшего школьного возраста).
25. Задание: Разработать комплекс ОРУ в парах для детей младшего школьного возраста.
26. Задание: Разработать комплекс ОРУ в парах для детей среднего школьного возраста.
27. Задание: Разработать комплекс ОРУ в парах для детей старшего школьного возраста.

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических и практических знаний обучающихся. Необходимо провести разработанные комплексы ОРУ на подгруппе студентов.

#### Раздел 3. Методические особенности гимнастики (часть 2)

**Цель:** формирование знаний и умений в проведении гимнастических упражнений (акробатические и прикладные упражнения)

*Перечень изучаемых элементов содержания.*

Характеристика и назначение акробатических упражнений.

Методика обучения основным акробатическим упражнениям. Группировка: сидя, лежа, в приседе, подскоки с удержанием группировки. Перекаты: вперед, назад, в стороны, из стойки на коленях. Кувырки: вперед, назад. Шпагаты, равновесия. Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках. Мост: из положения лежа на спине, наклонном назад, встать с моста с поворотом в упор присев. Перевороты: переворот боком (колесо).

Учебная практика. По заданию преподавателя подготовить программу и обучить студентов отделения акробатическому, статическому упражнению (балансированию), провести игровое задание с использованием элементов акробатики в сочетании с другими двигательными действиями.

Характеристика прыжков как одного из гимнастических средств, классификация, основы техники; методика обучения и организации занятия, меры безопасности, страховка и помощь.

Практика. Упражнения для обучения приземлению: поза приземления, на месте, с подскоков, после соскока о высоты, с движениями в полете: ноги врозь, группировка, повороты; соскоки из боковой и задней стоек и т.п. Прыжки: в длину и высоту, спрыгивания (в глубину). Прыжки со скакалкой (короткой) и через длинную.

Прыжки опорные: наскоки в упор стоя на коленях, в упор присев и соскоки махом рук; прыжки через снаряд: ноги врозь и согнув ноги (козел в ширину), ноги врозь через коня в длину (мужчины). Боковые и прикладные прыжки: наступая, углом, углом махом одной с косога разбега, углом вперед махом одной, прыжок боком.

Учебная практика. По заданию преподавателя подготовить обучающую программу и обучить студентов отделения одному из опорных прыжков или действиям в фазах (отталкиванию руками, наскоку на мостик и отталкиванию ногами, полету после отталкивания ногами и др.).

Характеристика и классификация прикладных упражнений. Методика обучения и применение в занятиях с разными возрастными группами. Организация: требования к проводящему и занимающимся, меры безопасности.

Практика: упражнения в лазании, перелезании, преодолении препятствий. Лазания в смешанных упорах и висах на скамейке,

бревне, на стенке, канате. Перелезание и преодоление препятствий: скамейки, горка матов, конь, нижняя жердь брусьев и т.п.

Упражнения в поднимании и переноске груза: мячей, матов, снарядов, партнеров.

Лазание по канату: захват каната ногами, лазание произвольное, в три, в два приема, лазание в висе.

Упражнения в висах и упорах выполняются на стандартных гимнастических снарядах для мужчин: перекладина, брусья, кольца, конь с ручками и для женщин: брусья разной высоты, бревно, а также на дополнительных к ним низких снарядах и других приспособлениях и снарядах массового типа: скамейках, стенке, лестницах, бревне (ах), канатах, шестах.

Смешанные висы и упоры. Висы: стоя, присев, лежа, стоя сзади, присев сзади, лежа сзади; сгибания и разгибания рук, сгибание и выпрямление тела, повороты туловища, поднимание и сгибание одной ноги, отпускание одной руки; вис лежа ноги сзади, вис лежа боком, висы завесом на одной и на двух, вне и внутри, отпускание руки.

Висы: вис на согнутых руках, согнув ноги и углом, согнувшись и прогнувшись, то же ноги врозь, вис сзади и др.

Упоры: упор на согнутых руках, на предплечьях, угол в упоре, сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре (рукохождение).

Седы: сед, сед ноги врозь, сед на бедрах (бедре), перемена седов поворотами и перемахами; переходы из седов в простые упоры и обратно; соскоки из седов.

Характеристика упражнений в равновесии.

Методика обучения. Упражнения на полу, гимнастической скамейке, бревне.

Разновидности ходьбы с движениями руками, приставной и переменной шага, шага польки, галопа. Стойки: на носках, на одной ноге, на колене, приседы, выпады. Седы: на бедре, углом, упор, упор сзади. Повороты: на носках, в приседе, махом одной вперед и назад, на 90 и 180°. Равновесия: "ласточка", полушпагат, перемены седов и упоров, положения лежа на животе, упор лежа на бедрах, упор углом и углом ноги врозь, вставание из седов и упоров на одной и двух ногах. Прыжки: на двух, с одной на две и с двух на одну, на двух со сменой положения ног, то же махом вперед (согнутой и прямой), на одной махом другой вперед и назад. Соскоки: прогибаясь из стойки продольно, то же, но с конца бревна и в стойку поперек, то же махом одной с шага, с разбега, из упора на колене махом другой назад соскок прогнувшись.

Текущий контроль. По заданию преподавателя подготовить обучающую программу и обучить студентов отделения одному из упражнений в равновесии

Вопросы для самоподготовки:

а. Характеристика и назначение акробатических упражнений.

1. Методика обучения основным акробатическим упражнениям: группировки, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, равновесие, шпагат, гимнастический мост, стойки на лопатках, голове и руках, на руках, переворот боком (колесо).

2. Игровые задания с использованием элементов акробатики в сочетании с другими двигательными действиями.

3. По заданию преподавателя подготовить программу (конспект) по обучению акробатическому, статическому упражнению (балансированию).

4. Характеристика прыжков как одного из гимнастических средств, классификация, основы техники.

5. Методика обучения простым и опорным прыжкам и организации занятия, меры безопасности, страховка и помощь.

6. Практика по обучению простым прыжкам: прыжкам со скакалкой (короткой) и через длинную; упражнениям для обучения приземлению; прыжкам в длину и высоту, спрыгиваниям (в глубину).

7. Практика по обучению опорным прыжкам: действиям в фазах (приземлению, разбегу, отталкиванию руками, наскоку на мостик и отталкиванию ногами); наскоки в упор стоя на коленях, в упор присев и соскоки махом рук; прыжки через снаряд: ноги врозь и согнув ноги (козел в ширину), прыжку боком.

8. Характеристика и классификация прикладных упражнений. Методика обучения и применение в занятиях с разными возрастными группами. Организация: требования к проводящему и занимающимся, меры безопасности.

9. Характеристика и классификация висов и упоров. Методика обучения упражнениям на перекладине (низкой и средней), параллельных и разновысоких брусьях. Организация: требования к проводящему и занимающимся, меры безопасности.

10. Характеристика упражнений в равновесии.

11. Методика обучения. Упражнения на полу, гимнастической скамейке, бревне.

12. Практика: Бревно: разновидности ходьбы с движениями руками, стойки, седы, повороты, наскоки, равновесия, прыжки, соскоки

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

В соответствии с теоретическим материалом и разработать конспект обучения акробатическому упражнению (задание 1) и конспект обучения прикладным упражнениям или упражнениям на снарядах (задание 2) (см. форму конспекта). В комплексе не менее 8 упражнений и не более 12.

Схема составления кейс-задания

Задание №1 Конспект Обучения акробатическому упражнению (уточнить какому)

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

Задание № 2 Конспект обучения прикладному упражнению или упражнениям на снарядах (уточнить) для школьников младшего (среднего, старшего) школьного возраста

Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

Перечень кейс-заданий по разделу 3 « Методические основы гимнастики (часть 2) »

Задание 1. Составить комплекс упражнений по обучению акробатическому упражнению. Обучение начинается с рассказа-показа техники. Далее идут подводящие упражнения в облегченных условиях, заканчивается выполнением в целом.

1. Задание: Разработать комплекс по обучению группировке: сидя, лежа, в приседе, подскоки с удержанием группировки для детей младшего школьного возраста.

2. Задание: Разработать комплекс по обучению перекатам: вперед, назад для детей младшего школьного возраста.

3. Задание: Разработать комплекс по обучению перекатам в стороны для детей младшего школьного возраста.

4. Задание: Разработать комплекс по обучению кувыркам вперед для детей младшего школьного возраста.

5. Задание: Разработать комплекс по обучению кувыркам назад для детей младшего школьного возраста.

6. Задание: Разработать комплекс по обучению длинным кувыркам для детей старшего школьного возраста.

7. Задание: Разработать комплекс по обучению продольным шпагатам для детей младшего школьного возраста.

8. Задание: Разработать комплекс по обучению поперечным шпагатам для детей среднего школьного возраста.

9. Задание: Разработать комплекс по обучению равновесию («ласточка») для детей младшего школьного возраста

10. Задание: Разработать комплекс по обучению стойке на лопатках для детей младшего школьного возраста.

11. Задание: Разработать комплекс по обучению стойке на голове и руках для детей среднего школьного возраста.

12. Задание: Разработать комплекс по обучению стойке на руках для детей старшего школьного возраста

13. Задание: Разработать комплекс по обучению мосту из положения лежа на спине . для детей младшего школьного возраста

14. Задание: Разработать комплекс по обучению мосту из положения стоя, наклоном назад, встать с моста с поворотом в упор присев для детей среднего школьного возраста.

15. Задание: Разработать комплекс по обучению мосту из положения стоя , наклоном назад, встать с моста в положение стоя для детей старшего школьного возраста.

16. Задание: Разработать комплекс по обучению перевороту боком (колесо) детей младшего школьного возраста.

17. Задание: Разработать комплекс по обучению акробатической комбинации из 4 элементов детей среднего школьного возраста.

18. Задание: Разработать комплекс по обучению акробатической комбинации из 4 элементов для детей старшего школьного возраста .

Задание 2. Составить комплекс упражнений по обучению прикладному упражнению или упражнению на снарядах. Обучение начинается с рассказа-показа техники. Далее идут подводящие упражнения в облегченных условиях, затем основное упражнение в стандартных условиях

1. Задание: Разработать комплекс по обучению приземлению для детей младшего школьного возраста.

2. Задание: Разработать комплекс по обучению прыжкам в длину и высоту для детей младшего школьного возраста.
3. Задание: Разработать комплекс по обучению прыжкам: спрыгивания (в глубину) для детей младшего школьного возраста.
4. Задание: Разработать комплекс по обучению прыжкам со скакалкой (короткой) для детей младшего школьного возраста.
5. Задание: Разработать комплекс по обучению прыжкам через длинную скакалку для детей среднего школьного возраста.
6. Задание: Разработать комплекс по обучению лазанию в смешанных упорах и висах на скамейке для детей младшего школьного возраста.
7. Задание: Разработать комплекс по обучению лазанию в смешанных упорах и висах на гимнастической стенке, для детей младшего школьного возраста.
8. Задание: Разработать комплекс по обучению лазанию по канату в 3 приема для детей среднего школьного возраста.
9. Задание: Разработать комплекс по обучению лазанию по канату в 2 приема для детей среднего школьного возраста.
10. Задание: Разработать комплекс по обучению перелезанию и преодолению препятствий: скамейки, горка матов, конь, и т.п. для детей младшего школьного возраста.
11. Задание: Разработать комплекс по обучению упражнениям в поднимании и переноске груза: мячей, матов, снарядов, партнеров для детей среднего школьного возраста.
12. Задание: Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным: насоки в упор стоя на коленях для детей среднего школьного возраста
13. Задание: Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным: в упор присев и соскоки махом рук для детей среднего школьного возраста.
14. Задание: Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным: прыжки через снаряд согнув ноги для детей среднего школьного возраста.
15. Задание: Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным: ноги врозь через козла для детей среднего школьного возраста.
16. Задание: Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным: углом для детей старшего школьного возраста.
17. Задание: Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным: прыжок боком для детей старшего школьного возраста.
18. Задание: Разработать комплекс по обучению упражнениям на перекладине (низкая): подъемы переворотом махом одной из виса стоя; соскоки: из упора махом назад; повороты: из упора сзади в упор для детей среднего школьного возраста.
19. Задание: Разработать комплекс по обучению упражнениям на перекладине (средняя): подъемы: переворотом толчком двумя из виса стоя, из виса; соскоки: махом вперед, махом назад; повороты: из упора сзади в упор, перемахи для детей среднего школьного возраста.
20. Задание: Разработать комплекс по обучению упражнениям на перекладине (высокая): подъемы: переворотом силой из виса; соскоки: махом вперед, махом назад, то же с поворотом на 90°; детей старшего школьного возраста.
21. Задание: Разработать комплекс по обучению упражнениям на брусьях (низкие и средние): подъемы: махом вперед из размахивания в упоре на предплечьях, то же из упора на руках в сед ноги врозь и в упор; подъем разгибом из упора на руках согнувшись в сед ноги врозь; соскоки: соскоки из упора махом вперед и махом назад, то же с поворотами для детей старшего школьного возраста.
22. Задание: Разработать комплекс по обучению упражнениям на брусьях разной высоты: размахивания изгибами в висе на в/ж, то же и вис присев на н/ж одной и двумя, то же и перемахи согнув ноги, в вис лежа, соскоки: из седа на бедре для детей старшего школьного возраста.
23. Задание: Разработать комплекс по обучению упражнениям на брусьях разной высоты: размахивания изгибами в висе на в/ж, вис присев на н/ж двумя, перемахи одной и двумя в вис лежа, из упора на н/ж перемахи в упор сзади и обратно, то же с перехватом за в/ж; подъемы: переворотом на н/ж махом одной; соскоки: из седа на бедре, махом назад и махом вперед для детей старшего школьного возраста.
24. Задание: Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным: отталкиванию руками для детей среднего школьного возраста).
25. Задание: Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным насоку на мостик и отталкиванию ногами для детей младшего школьного возраста.

26. Задание: Разработать комплекс по обучению упражнениям на бревне: разновидности ходьбы с движениями руками, стойки, равновесия, соскоки для детей среднего школьного возраста.

Задание: Разработать комплекс по обучению упражнениям на бревне: разновидности ходьбы с движениями руками, седы, повороты, наскоки, прыжки, соскоки для детей старшего школьного возраста.

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3 :

Форма рубежного контроля – Контрольная работа – это проверка теоретических и практических знаний обучающихся. Необходимо провести разработанные комплексы акробатических и прикладных упражнений на подгруппе студентов.

#### Раздел 4 . Методические особенности аэробики

*Цель* : ознакомление с теоретическими основами аэробики , формирование знаний и умений в проведении аэробики

*Перечень изучаемых элементов содержания.*

Аэробные программы Кеннета Купера. Музыкальное ритмопластическое направление в гимнастике. Основоположники музыкального ритмопластического направления: Жорж Демени, Франсуа Дельсарт, Айседора Дункан и Жак Далькроз. Танцевальная аэробика Джейн Фонды и Джеки Соренса. Классификации аэробики. Оздоровительная аэробика: аэробика высокой интенсивности, аэробика низкой интенсивности, фанк-аэробика, сити- или стрит-джем, степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол, аэробоксинг, тай-бо, гидроаэробика, фитнес, силовая аэробика, хо-лоренс-аэробика, йорг-аэробика. Прикладная аэробика: в спорте, для реабилитации, для рекреации.

Структура и содержание занятий аэробикой.

Музыкальное сопровождение в аэробике. Структура занятий оздоровительной аэробикой. Содержание занятий оздоровительной аэробикой. Средства аэробики. Термины, используемые в аэробике .

Методика конструирования программ и проведение уроков аэробики. Понятие об интенсивности, объеме и величине нагрузки при выполнении аэробных упражнений. Управление нагрузкой. Методика проведения занятий аэробикой. Методика построения комплекса оздоровительной аэробики для развития основных физических способностей человека. Особенности занятий оздоровительной и прикладной аэробикой с различным контингентом.

Вопросы для самоподготовки:

1. Структура урока оздоровительной аэробики.
2. Какова технология конструирования программы занятий аэробикой?
3. Средства и музыкальное сопровождение в аэробике.
4. Термины , используемые в аэробике.
5. Характеристика и классификация шагов в аэробике.
6. Обучение: целостный и раздельный методы, подача команд, подсчет, исправление ошибок. Порядок действий преподавателя при проведении с места и с ходу.
7. Характеристика движений руками в аэробике, их сочетание с различными шагами.
8. Правила составления комплексов аэробики по назначению.
9. Методика обучения в аэробике.
10. Игровые задания с использованием аэробики.
11. По заданию преподавателя подготовить программу (конспект) по аэробике .

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4

Форма практического задания: кейс-задание

Форма практического задания: кейс-задание

В соответствии с теоретическим материалам и разработать конспект части урока по аэробике. (см. форму конспекта).

Перечень кейс-заданий по разделу 4 Методические особенности аэробики

1. Разминка – упражнения на вработывание с низкой интенсивностью, постепенное повышение температуры мышц, 5 минут;
2. Стретчинг в разминке (динамический стретчинг), 5 минут;
3. Аэробная часть, период постепенного повышения интенсивности до целевых показателей, 5 минут;
4. Аэробная часть, период удержания целевых показателей интенсивности, 5 минут;
5. Аэробная часть, период удержания целевых показателей интенсивности, 5 минут;
6. Аэробная часть, период удержания целевых показателей интенсивности, 5 минут;

7. Аэробная часть, период постепенного снижения интенсивности, 5 минут;
8. Силовая часть (партерная часть) стато-динамические упражнения, 5 минут;
9. Силовая часть (партерная часть) стато-динамические упражнения, 5 минут;
10. Заключительная часть, упражнения на расслабление, стретчинг, 5 минут.

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4 :

Форма рубежного контроля – Контрольная работа – это проверка теоретических и практических знаний обучающихся. Необходимо провести разработанные комплексы аэробики на подгруппе студентов.

#### Раздел 5 . Формы и методика занятий гимнастикой (часть 1)

*Цель* : формирование знаний о содержании и организации урока гимнастики, соревнований по гимнастике.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Характеристика основных форм занятий гимнастикой. Малые формы и особенности их проведения .

Профессиональные знания, умения и качества учителя, необходимые для проведения урока гимнастики. Комплексное решение специфических задач физического воспитания на уроках гимнастики.

Характеристика структуры урока гимнастики. Доминирующая роль основной части урока в определении его структуры. Задачи подготовительной, основной, заключительной частей урока.

Правила, определяющие логическую последовательность средств, методов, величины нагрузки в связи с решением частных педагогических задач урока; определяющие рациональный порядок отдельных гимнастических упражнений: по анатомическому признаку, постепенному повышению интенсивности физической нагрузки, очередности расходования энергетического потенциала мышечной работы.

Организация и методика урока гимнастики в младших, средних и старших классах.

Правила и условия, характеризующие особенности методики урока: учет индивидуальных различий школьников (по полу), уровня подготовленности (дифференцированный подход к учащимся, имеющим низкий, средний и высокий уровень физической подготовленности), возрастных особенностей свойств личности (активность, сознательность, самостоятельность мышления, восприятия, памяти, адекватной самооценки своих психических и физических возможностей, интерес к самосовершенствованию и гармоничному физическому развитию). Подготовка учителя к проведению урока гимнастики. Технология разработки плана-конспекта урока. Требования к определению содержания практического материала для основной, подготовительной и заключительной частей урока, примерной формы учебной карточки с указанием упражнений для обучения конкретному материалу, последовательности подводящих упражнений, средств воспитания физических качеств, дозировки физической нагрузки и др.

#### Вопросы для самоподготовки:

1. Комплексное решение специфических задач физического воспитания на уроках гимнастики.
2. Характеристика структуры урока гимнастики. Доминирующая роль основной части урока в определении его структуры. Задачи подготовительной, основной, заключительной частей урока.
3. Организация и методика урока гимнастики в младших, средних и старших классах.
4. Подготовка учителя к проведению урока гимнастики. Технология разработки плана-конспекта урока.
5. Практика: Написать конспект урока по гимнастике для конкретного класса (по заданию преподавателя).
6. Характеристика основных форм занятий гимнастикой.
7. Характеристика и назначение различных систем дыхательной гимнастики.
8. Характеристика и назначение гимнастики для глаз.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 5

Форма практического задания: кейс-задание

В соответствии с теоретическим материалом и разработать конспект урока гимнастики. (см. форму конспекта).

Схема составления кейс-задания

Примерный конспект урока гимнастики для \_\_\_\_\_

Дата "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20 2 \_г.

Время проведения \_\_\_\_\_

Учитель ФК \_\_\_\_\_



Класс \_\_\_\_\_

Количество человек \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Спортивный инвентарь \_\_\_\_\_

Задачи занятия \_\_\_\_\_

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

Перечень кейс-заданий по разделу 5 « Формы и методика занятий гимнастикой (Часть 1 »

Задание: Составить конспект урока гимнастики распределив содержание для начального разучивания, закрепления и совершенствования .

Вариант 1. Задание: 1 класс Урок 5

*Подготовительная часть урока*

Строевые приемы. Тема 2/4 — повороты налево и направо на месте.

Построения и перестроения. Тема 2/3 — построение в шеренгу.

Размыкания и смыкания. Тема 1/3 — размыкание на поднятые в стороны руки.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 3/2 — основные положения и движения туловищем.

Игровые задания. «Быстро стройся».

*II . Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 2/4 — подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.

2. Упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке). Тема 1/3 — стойка и ходьба на носках.

3. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 2: 1 класс Урок 6

*Подготовительная часть урока*

Построения и перестроения. Тема 2/3 — построение в шеренгу.

Размыкания и смыкания. Тема 1/3 — размыкание на поднятые в стороны руки.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 3/2 — основные положения и движения туловищем.

Игровые задания. «Быстро стройся».

*II . Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 2/4 — подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.

2. Упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке). Тема 1/3 — стойка и ходьба на носках.

3. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### Вариант 3. 1 класс Урок 7

#### *Подготовительная часть урока*

Построения и перестроения. Тема 3/3 — построение в круг.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 4/4 — ОРУ без предметов.

Игровые задания. «Быстро стройся».

#### *II . Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 2/4 — подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.

2. Прыжки. Тема 1/2 — прыжки на месте с поворотом на 90°.

3. Упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке). Тема 2/3 — перешагивания через мячи.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

#### *Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### Вариант 4. 1 класс Урок 8

#### *Подготовительная часть урока*

Построения и перестроения. Тема 3/3 — построение в круг.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 4/4 — ОРУ без предметов.

Игровые задания. «Быстро стройся».

#### *II . Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 2/4 — подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.

2. Прыжки. Тема 1/2 — прыжки на месте с поворотом на 90°.

3. Упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке). Тема 2/3 — перешагивания через мячи.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

#### *Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### Вариант 5. 1 класс Урок 9

#### *Подготовительная часть урока*

Построения и перестроения. Тема 3/3 — построение в круг.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 4/4 — ОРУ без предметов.

Игровые задания. «Быстро стройся».

#### *II . Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 3/4 — лазанье по гимнастической стенке.

2. Прыжки. Тема 2/2 — прыжки с высоты (в глубину) до 30-40 см.

3. Упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке). Тема 2/3 — перешагивания через мячи.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

#### *Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### Вариант 6. 1 класс Урок 13

#### *Подготовительная часть урока*

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 6/4 — ОРУ со скакалками.

Игровые задания.

*II . Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 4/3 — перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов.
2. Акробатические упражнения. Тема 2/3 — перекувырки.
3. Упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке). Тема 3/3 — повороты на 90°.
4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 7. 2 класс Урок 3

*Подготовительная часть урока*

Построения и перестроения. Тема 1/3 — перестроение из одной шеренги в две.

Передвижения. Тема 1/3 — на указанные ориентиры.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 1/3 — ОРУ без предметов.

*II . Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 2/2 — лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.
2. Акробатические упражнения. Тема 1/4 — кувырок вперед.
3. Прыжки. Тема 1/3 — прыжки через короткую скакалку, вращаемую вперед.
4. Висы и упоры. Тема 1/2 — висы стоя.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 8. 2 класс Урок 5

*Подготовительная часть урока*

Передвижения. Тема 2/3 — по кругу.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 2/3 — ОРУ с гимнастическими палками.

*II . Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 3/2 — лазанье по гимнастической скамейке, поставленной под углом, лежа на животе, подтягиваясь руками.
2. Акробатические упражнения. Тема 2/3 — кувырок в сторону.
3. Прыжки. Тема 2/2 — прыжки на месте с поворотом на 180°.
4. Висы и упоры. Тема 2/2 — висы лежа.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 9. 2 класс Урок 8

*Подготовительная часть урока*

Построения и перестроения. Тема 2/4 — перестроение из одной колонны по одному в колонну по два на месте.

Размыкания и смыкания. Тема 1/3 — размыкание и смыкание приставными шагами влево.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 3/3 — ОРУ с большими мячами.

*II . Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 4/2 — перелезание через бревно высотой 60 см.
2. Акробатические упражнения. Тема 3/2 — стойка на лопатках согнув ноги.
3. Висы и упоры. Тема 3/2 — смешанные упоры.
4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

**Вариант 10. 2 класс Урок 11**

*Подготовительная часть урока*

Размыкания и смыкания. Тема 2/3 — размыкание и смыкание приставными шагами.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 4/3 — ОРУ со скамейками.

*II . Основная часть урока*

1. Акробатические упражнения. Тема 4/3 — из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев.
2. Упражнения в равновесии (бревно высотой до 60 см). Тема 3/2 — повороты кругом.
3. Висы и упоры. Тема 5/2 - упор на коне, бревне.
4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

**Вариант 11. 2 класс Урок 13**

*Подготовительная часть урока*

Размыкания и смыкания. Тема 3/3 — размыкание и смыкание приставными шагами от середины.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 5/4 — ОРУ с обручами.

*II . Основная часть урока*

1. Акробатические упражнения. Тема 5/3 — комбинация для совершенствования и контрольного урока (кувырок вперед - перекатом стойка на лопатках согнув ноги - перекатом в упор присев - кувырок в сторону).
2. Упражнения в равновесии (бревно высотой до 60 см). Тема 4/3 — комбинация для совершенствования навыков и контрольного урока ( Стоя на правой, левая назад (до 30°), руки в стороны, глаза закрыты (5 с) — открыв глаза, передвижение на носках до середины бревна — останавливаясь, поворот кругом переступаниями — стойка на левой, правую вперед — приставить правую и поворот кругом на носках, руки в стороны — передвижение до конца бревна и соскок в глубину в обруч, лежащий на полу, с удержанием равновесия).
3. Висы и упоры. Тема 6/3 — подтягивание из виса (мальчики); из виса лежа (девочки).
4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

**Вариант 12. 3 класс Урок 3**

*Подготовительная часть урока*

Передвижения. Тема 2/2 — по диагонали.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 2/2 — ОРУ с гимнастическими палками.

*II . Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 1/4 — лазанье по канату на согнутых руках с захватом ногами скрестно.
2. Прыжки. Тема 2/2 — прыжки по разметкам с продвижением вперед и с высоты до 80 см с мячом и точным приземлением.

3. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 1/3 — ходьба приставными шагами .

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 13. 3 класс Урок 5

*Подготовительная часть урока*

Передвижения. Тема 3/2 — противходом.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 3/3 — ОРУ со скакалками.

*II . Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 2/2 — перелезание через бревно высотой 90 см.

2. Акробатические упражнения. Тема 1/2 — два-три кувырка вперед.

3. Прыжки. Тема 3/4 — прыжки через скакалку с вращением назад.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 14. 3 класс Урок 8

*Подготовительная часть урока*

Передвижения. Тема 4/3 — змейка.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 4/3 — ОРУ с большими мячами.

*II . Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 3/2 — перелезание через коня в ширину (высота 90 см).

2. Акробатические упражнения. Тема 3/3 — из положения лежа на спине «мост».

3. Прыжки. Тема 3/4 — прыжки через скакалку с вращением назад.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 15. 3 класс Урок 11

*Подготовительная часть урока*

Передвижения. Тема 5/3 — изменение скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-же!».

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 5/3 — ОРУ с обручами.

*II . Основная часть урока*

1. Акробатические упражнения. Тема 4/2 — перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

2. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 3/2 — приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

3. Висы и упоры. Тема 2/2 — упражнения в смешанных упорах.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

## Вариант 16. 4 класс Урок 3

### *Подготовительная часть урока*

Строевые приемы. Тема 2/2 — расчет по порядку.

Перестроения. Тема 1/3 — перестроение из одной шеренги в три уступами.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 1/5 — комплекс ритмической гимнастики.

### *II . Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 1/4 — лазанье по канату в три приема.

2. Акробатические упражнения. Тема 1/4 — кувырок назад в группировке.

3. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 2/2 — ходьба на носках и повороты на 90 и 180°.

4. Упражнения на развитие физических качеств. Тема 1 — сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке (мальчики 8-10 раз, девочки 5-6 раз).

### *Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

## Вариант 17. 4 класс Урок 6

### *Подготовительная часть урока*

Строевые приемы. Тема 3/2 — поворот кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 2/3 — ОРУ с гимнастическими палками.

Игровые задания. Тема 1/2 — «Класс — СМИРНО!».

### *II . Основная часть урока*

1. . Лазанье и перелезание. Тема 2/2 — перелезание через бревно высотой 1 м.

2. Прыжки. Тема 1/1 — прыжки на месте с поворотом на 360°.

3. Висы и упоры. Тема 1/2 — висы согнувшись, углом, прогнувшись.

4. Упражнения на развитие физических качеств . Тема 2 — подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки).

### *Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

## Вариант 18. 4 класс Урок 9

### *Подготовительная часть урока*

Строевые приемы. Тема 4/3 — рапорт учителю.

Перестроения. Тема 2/3 — перестроение из одной колонны по одному в колонну по три (четыре) поворотом в движении.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 3/4 — ОРУ с набивными мячами.

### *II . Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 3/3 преодоление полосы препятствий изученными способами.

2. Прыжки Тема 3/3 — вскок в упор стоя на коленях на горку матов, коня, козла на высоту 80-100 см и соскок махом руками вперед.

3. Висы и упоры. Тема 2/2 — висы на согнутых руках и ногах (вис завесом двумя); вис на одной (вис завесом); вис на согнутых ногах.

4. Упражнения на развитие физических качеств . Тема 3 — из виса на гимнастической стенке поднятие согнутых ног.

### *Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

## Вариант 19. 5 класс Урок 3

### *Подготовительная часть урока*

Перестроения. Тема 1/4 — перестроение из одной колонны в колонну по два, четыре дроблением и сведением и обратное перестроение разведением и слиянием.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 2/3 — ОРУ у опоры.

### *II . Основная часть урока*

Мальчики:

1. Акробатические упражнения. Тема 1/3 — комбинация для совершенствования и контрольного урока (кувырок вперед – поворот в упор присев – кувырок назад – стойка на лопатках – перекат в упор присев – о.с.).
2. Перекладина (низкая). Тема 2/3 — упор ноги врозь одной (упор верхом) и соскок перемахом другой с поворотом на 90°.
3. Упражнения на развитие физических качеств. Тема 1 — упражнения на развитие гибкости

Девочки:

1. Прыжки. Тема 1/4 — вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину (высота 80-100 см).
2. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 1/3 — учебная комбинация 1 (приставные шаги, повороты кругом на носках, упор присев, соскок прогибаясь вправо).
3. Упражнения на развитие физических качеств. Тема 1 — упражнения на развитие гибкости.

### *Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 20. 5 класс Урок 6

### *Подготовительная часть урока*

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 4/4 — ОРУ с использованием гимнастических скамеек.

Игровые задания.

### *II . Основная часть урока*

1. Акробатические упражнения. Тема 3/3 комбинация для совершенствования и контрольного урока (кувырок назад – стойка на лопатках – мост – сесть – поворот в упор присев – кувырок вперед – прыжок вверх прогибаясь).
2. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м).
3. Висы и упоры. Тема 3/2 — упоры (мальчики на брусьях и перекладине), девочки на брусьях р/в.
4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

### *Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 21. 5 класс Урок 9

### *Подготовительная часть урока*

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 4/4 — ОРУ с использованием гимнастических скамеек.

Игровые задания.

### *II . Основная часть урока*

1. Акробатические упражнения. Тема 3/3 комбинация для совершенствования и контрольного урока (кувырок назад – стойка на лопатках – мост – сесть – поворот в упор присев – кувырок вперед – прыжок вверх прогибаясь).
2. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 3/2 — опускание в упор и упор стоя на колене.
3. Висы и упоры. Тема 3/2 — упоры (мальчики на брусьях и перекладине), девочки на брусьях р/в.
4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

### *Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

#### Вариант 22. 5 класс Урок 12

##### *Подготовительная часть урока*

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 4/4 — ОРУ с использованием гимнастических скамеек.

Игровые задания.

##### *II . Основная часть урока*

1. Акробатические упражнения. Тема 3/3 комбинация для совершенствования и контрольного урока (кувырок назад — стойка на лопатках — мост — сесть — поворот в упор присев — кувырок вперед — прыжок вверх прогибаясь).
2. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 3/2 — опускание в упор и упор стоя на колене.
3. Висы и упоры. Тема 3/2 — упоры (мальчики на брусьях и перекладине), девочки на брусьях р/в.
4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

##### *Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

#### Вариант 23. 4 класс Урок 12

##### *Подготовительная часть урока*

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 4/4 — ОРУ с использованием гимнастических скамеек.

Игровые задания.

##### *II . Основная часть урока*

1. Акробатические упражнения. Тема 3/3 комбинация для совершенствования и контрольного урока (кувырок назад — стойка на лопатках — мост — сесть — поворот в упор присев — кувырок вперед — прыжок вверх прогибаясь).
2. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 3/2 — опускание в упор и упор стоя на колене.
3. Висы и упоры. Тема 3/2 — упоры (мальчики на брусьях и перекладине), девочки на брусьях р/в.
4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

##### *Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

#### Вариант 24. 6 класс Урок 1

##### *Подготовительная часть урока*

Передвижения. Тема 1/3 — строевой шаг.

Размыкания и смыкания. Тема 1/3 — размыкание и смыкание налево.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 1/2 — ОРУ без предметов.

##### *II . Основная часть урока*

Мальчики:

1. Акробатические упражнения. Тема 1/2 — из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» с помощью.
2. Перекладина (низкая). Тема 1/2 — упор сзади.
3. Развитие физических качеств. Тема 1 — упражнения на развитие гибкости.

Девочки:

1. Прыжки. Тема 1/4 — прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см.
2. Брусья р/в. Тема 1/2 — из виса стоя прыжком упор на н/ж.
3. Развитие физических качеств. Тема 1 — упражнения на развитие гибкости.

##### *Заключительная часть урока*



Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 25. 6 класс Урок 3

*Подготовительная часть урока*

Передвижения. Тема 1/3 — строевой шаг.

Размыкания и смыкания. Тема 1/3 — размыкание и смыкание налево.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 2/3 — ОРУ с использованием гимнастических скамеек.

*II . Основная часть урока*

Мальчики:

1. Акробатические упражнения. Тема 2/3 — комбинация для совершенствования и контрольного урока (отдельно для мальчиков и девочек). (мост – лечь, упор сидя сзади – стойка на лопатках – упор присев – кувырок назад – кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь).
2. Перекладина (низкая). Тема 2/3 — подъем переворотом махом одной, толчком другой.
3. Развитие физических качеств. Тема 2 — упражнения на развитие силы отдельных групп мышц.

Девочки:

1. Прыжки. Тема 1/4 — прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см.
2. Брусья р/в. Тема 2/2 — из вися на в/ж размахивание изгибами.
3. Развитие физических качеств. Тема 2 — упражнения на развитие силы отдельных групп мышц.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 26. 6 класс Урок 6

*Подготовительная часть урока*

Размыкания и смыкания. Тема 2/3 — размыкание и смыкание направо.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 3/3 — ОРУ с гантелями.

*II . Основная часть урока*

Мальчики:

1. Акробатические упражнения. Тема 3/3 комбинация для совершенствования и контрольного урока (мост – лечь, упор сидя сзади – стойка на лопатках – упор присев – кувырок назад – кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь).
2. Упражнения на брусьях. Тема 1/2 — размахивание на предплечьях.
3. Развитие физических качеств. Тема 3 — комплексное развитие физических качеств посредством круговой тренировки.

Девочки:

1. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 1/3 — учебная комбинация (и.п. – стойка продольно, вскок в упор, правую в сторону на носок - стойка на правом колене, руки в стороны – встать 3 шага на носках – полуприсед, поворот кругом – шаг с махом правой и хлопком под ней – выпад руки в стороны – приставить ногу – соскок прогнувшись).
2. Висы и упоры на брусьях р/в. Тема 2/2 — из вися на в/ж размахивание изгибами.
3. Развитие физических качеств. Тема 3 — комплексное развитие физических качеств посредством круговой тренировки.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

Вариант 27. 6 класс Урок 9

*Подготовительная часть урока*

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 4/3 — ОРУ у опоры.

*II . Основная часть урока*

Мальчики:

1. Прыжки.

Тема 1/4 — прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см.

2. Упражнения на брусьях (мальчики). Тема 3/2 — размахивание в упоре.

3. Развитие физических качеств. Тема 3 — комплексное развитие физических качеств посредством круговой тренировки.

Девочки:

1. Акробатические упражнения. Тема 1/2 — из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» с помощью.

2. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 1/3 — учебная комбинация (и.п. — стойка продольно, вскок в упор, правую в сторону на носок - стойка на правом колене, руки в стороны — встать 3 шага на носках — полуприсед, поворот кругом — шаг с махом правой и хлопком под ней — выпад руки в стороны — приставить ногу — соскок прогнувшись).

3. Развитие физических качеств. Тема 3 — комплексное развитие физических качеств посредством круговой тренировки.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5 :**

Форма рубежного контроля – Контрольная работа – это проверка теоретических и практических знаний обучающихся. Необходимо провести разработанные комплексы малых форм (дыхательная, пальчиковая, глазодвигательная гимнастика) на подгруппе студентов.

Раздел 6 . Формы и методика занятий гимнастикой (часть 2)

*Цель* : формирование знаний о содержании и организации занятий, выступлений и соревнований по гимнастике.

*Перечень изучаемых элементов содержания.*

Виды занятий гимнастикой, характеристика и методика занятий с людьми различного возраста и состояния здоровья. Особенности методики проведения занятий с дошкольниками, со школьниками, со студентами и пожилыми людьми. Продолжительность урока в зависимости от возраста.

Использование танцевальной аэробики в двигательной рекреации, в креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практиках.

Шейпинг как научная комплексная система физической культуры. Шейпинг - тестирование. Компьютерная шейпинг программа: компьютерное моделирование фигуры, характеристика параметров индивидуальной тренировки, рекомендации по обеспечению сбалансированного питания, биологические ритмы, критерии оценки и анализ эффективности занятий, контроль и самоконтроль на занятиях шейпингом. Порядок составления основных упражнений в шейпинге. Комплексы физических упражнений в шейпинге (для мышц ног, для мышц туловища в переднезаднем направлении, для мышц рук, для косых мышц туловища). Особенности подбора упражнений в шейпинге для коррекции телосложения.

Стретчинг. Стретчинг как самостоятельная система упражнений. Методы стретчинга (пассивный статический, активный статический, пассивный динамический, активный динамический, антагонистический, агонистический стретчинг, метод ПНФ (PNF-proprioceptive neuromuscular facilitation). Стретчинг как средство достижения релаксации. Методика организации и проведения стретчинга (индивидуального и группового). Гибкость, виды гибкости. Принципы и структура стретч-занятия. Калланетика-система физических упражнений КалланПинкни.

Калланетика как метод коррекции проблемных зон в организме человека. Технология конструирования программы занятий калланетикой. Методика организации и проведения занятий по системе КалланПинкни. Дыхание при выполнении упражнений по системе КалланПинкни.

Организация и проведение соревнований по гимнастике. Педагогическое и агитационное значение соревнований. Виды и характеристика соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований.

Организация спортивно-массовых гимнастических праздников. Значение гимнастических выступлений и праздников, задачи и функции; Формы спортивных праздников и выступлений. Выразительные средства спортивно-массовых гимнастических праздников.

Вопросы для самоподготовки:

1. Организация и проведение внеклассной работы по гимнастике в школе.

2. Характеристика и назначение атлетической гимнастики (бодибилдинга).

3. Характеристика и назначение шейпинга.

4. Характеристика и назначение аэробики.

5. Характеристика и назначение йоги.
6. Характеристика и назначение восточных видов гимнастики (ушу, цигун и др.).
9. Использование занятий гимнастикой в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов.
10. Организация и проведение соревнований по гимнастике для школьников.
11. Аэробика как вид двигательной активности.
12. Особенности занятий оздоровительной и прикладной аэробикой с различным контингентом.
13. Фитбол - аэробика в рекреативной физической культуре.
14. Степ-аэробика в рекреативной физической культуре.
15. Танцевальная аэробика в рекреативной физической культуре.
16. Шейпинг как комплексная система. Особенности организации и содержания шейпинга.
17. Особенности использования стретчинга в рекреативной физической культуре.
18. Методика организации и проведения занятий по системе КалланПинкни.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 6

Форма практического задания: кейс-задание

В соответствии с теоретическими материалами разработать обоснование использования гимнастики в занятиях с определенным контингентом, методических особенностей обучения и регулирования нагрузки, конспект занятия в виде таблицы.

1. Разработать гимнастический комплекс , включающий малые и неурочные формы для занятий с дошкольниками.
2. Разработать гимнастический комплекс , включающий малые и неурочные формы для занятий со школьниками.
3. Разработать гимнастический комплекс , включающий малые и неурочные формы для занятий со студентами.
4. Разработать гимнастический комплекс , включающий малые и неурочные формы для занятий с пожилыми людьми
5. Разработать гимнастический комплекс , включающий малые и неурочные формы для занятий для лиц, имеющих нарушения слуха.
6. Разработать гимнастический комплекс , включающий малые и неурочные формы для занятий для лиц, имеющих нарушения зрения.
7. Разработать гимнастический комплекс , включающий малые и неурочные формы для занятий для лиц, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (ампутация верхней конечности)
8. Разработать гимнастический комплекс , включающий малые и неурочные формы для занятий для лиц, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (ДЦП)
9. Разработать гимнастический комплекс , включающий малые и неурочные формы для занятий для лиц, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (ампутация нижней конечности)
10. Разработать гимнастический комплекс , включающий малые и неурочные формы для занятий для лиц, имеющих нарушения интеллекта.
11. Разработать гимнастический комплекс , включающий малые и неурочные формы для занятий с для лиц, имеющих нарушения психики.
12. Разработать гимнастический комплекс , включающий малые и неурочные формы для занятий с беременными во 2 триместре.
13. Разработать гимнастический комплекс , включающий малые и неурочные формы для занятий лицами с ожирением.
14. Разработать гимнастический комплекс , включающий малые и неурочные формы для занятий с лицами с атеросклерозом.
15. Разработать гимнастический комплекс , включающий малые и неурочные формы для занятий с мужчинами зрелого возраста .

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6 :

Форма рубежного контроля – Контрольная работа (выполнить контрольные нормативы – участие в соревнованиях в группе ). Выступить с 2 композициями: комплекс из базовых шагов аэробики, с движением руками и сменой направления движения (с оставить, терминологически записать и продемонстрировать ) и комплекс вольных упражнений на 32 счета (с оставить, терминологически записать и продемонстрировать ) .

Оформление работ, выполняемых в рамках самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Методическими указаниями по оформлению письменных работ, обучающихся в рамках самостоятельной работы, утвержденными Учебно-методическим советом РГСУ, Протокол № 2 от 25 июня 2015 года.

Конкретные практические задания и задания для рубежного контроля определяются в учебно-методических материалах по работе обучающихся в электронной информационно-образовательной среде РГСУ с применением технологий электронного обучения по данной дисциплине, утверждаемых ежегодно факультетом .

#### РАЗДЕЛ 4 . ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

##### 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине является дифференцированный зачет в 1 семестре и экзамен во 2 семестре (для очной формы обучения) и в 3 и 4 семестрах ( для заочной формы обучения) , которы е провод я тся в устной форме.

##### 4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
ОПК- 1	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно- спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетики; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; -методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; -методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.	Этап формирования знаний
		ОПК-1.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с	

		<p>учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетки, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств, в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетки, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размывать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетки, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетки, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно- спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно- массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	<p>Этап формирования умений</p>
		<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально- подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетки на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
<p>Способен планировать содержание</p>		<p>ОПК-13.1. Знает: - 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; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно- двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; -</p>	

ОПК- 13	<p>занятии с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо- физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - 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; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно- тренировочного процесса в ИВАС.</p>	Этап формирования знаний
		<p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возраст-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту 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; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. ;</p>	Этап формирования умений
		<p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального</p>	Этап формирования навыков и получения опыта

		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. ;	
ОПК -14	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<p>ОПК-14.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно- спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно- гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС.</p>	Этап формирования знаний
		<p>ОПК-14.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности</p>	Этап формирования умений
		<p>ОПК-14.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих</p>	

	правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни	Этап формирования навыков и получения опыта
--	--	---

4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК- 1 ; ОПК- 13 ; ОПК-14	Этап формирования знаний.	Теоретический блок вопросов.  Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал	1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок : ( 9-10 ] баллов; 2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения : [ 8 - 9 ) баллов; 3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала : ( 6 - 8 ) баллов; 4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки : [ 0- 6 ] балл ов .
ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14	Этап формирования умений	Аналитическое задание ( <i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i> )  Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений	1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией : ( 9-10 ] баллов; 2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании : [ 8 - 9 ) баллов; 3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению : ( 6 - 8 ) баллов; 4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания : [ 0- 6 ] баллов.
		Аналитическое задание ( <i>задачи, ситуационные задания,</i>	



ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14	Этап формирования навыков и получения опыта.	кейсы, проблемные ситуации и т.д.) Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.
--------------------------	--	---

*4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы*

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Семестр 1 (очная форма), семестр 3 (заочная форма)

1. Задачи, средства и методы гимнастики. Методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики
2. Характеристика оздоровительных видов гимнастики. Характеристика образовательных видов гимнастики. Характеристика спортивных видов гимнастики
3. Характеристика гимнастической терминологии. Правила гимнастической терминологии.
4. Причины травматизма на занятиях по гимнастике и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика. Страховка, помощь, самостраховка, методика обучения приемам страховки и помощи. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях по гимнастике.
5. Техника гимнастических упражнений и её закономерности. Характеристика статических упражнений. Характеристика динамических упражнений.
6. Теоретические и методические основы обучения гимнастическим упражнениям. Методика обучения гимнастическим упражнениям на этапе начального разучивания. Методика обучения гимнастическим упражнениям на этапе углубленного разучивания. Методика обучения гимнастическим упражнениям на этапе закрепления и совершенствования.
7. Общая характеристика строевых упражнений. Методика обучения строевым приемам. Методика обучения построениям и перестроениям в строевых упражнениях.
8. Методика обучения передвижениям в строевых упражнениях. Методика обучения размыканиям и смыканиям в строевых упражнениях.
9. Термины общеразвивающих упражнений (стойки, седы, выпады, упоры). Термины упражнений на снарядах (висы, упоры и др.).
10. Термины общеразвивающих упражнений (движения руками, головой, туловищем, ногами). Термины акробатических упражнений.
11. Общеразвивающие упражнения, их краткая характеристика. Основные задачи, решаемые с помощью ОРУ. Классификация общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку.
12. Формы записи ОРУ. Правила составления и записи комплексов ОРУ. Способы обучения ОРУ. Способы выполнения ОРУ.

Семестр 2 (очная форма) и семестр 4 ( заочная форма)

13. Характеристика акробатических упражнений. Способы организации учащихся наиболее эффективные при обучении акробатическим упражнениям.
14. Методика обучения группировкам и перекатам. Методика обучения кувыркам вперед и назад. Типичные ошибки при выполнении кувырка назад. Страховка и помощь при выполнении кувырков.
15. Методика обучения гимнастическому мосту, шпагатам и равновесиям. Типичные ошибки. Страховка и помощь.
16. Методика обучения стойкам: на лопатках, на голове и руках, на руках. Страховка при выполнении стоек, обучение приемам самостраховки. Типичные ошибки.
17. Методика обучения перевороту в сторону («колесу»). Страховка и самостраховка. Типичные ошибки.
18. Характеристика прыжков как одного из гимнастических средств, классификация, основы техники; методика обучения и организации занятия, меры безопасности, страховка и помощь.
19. Методика обучения простым прыжкам: в длину и высоту, спрыгивания (в глубину), прыжкам со скакалкой (короткой) и через длинную скакалку.
20. Методика обучения опорным прыжкам: наскоку в упор стоя на коленях, в упор присев и соскоку прогнувшись.
21. Методика обучения опорным прыжкам: согнув ноги, ноги врозь (через козла в ширину, прыжку боком (через коня в

ширину).

22. Характеристика и классификация прикладных упражнений. Организация: требования к проводящему и занимающимся, меры безопасности.

23. Методика обучения упражнениям в лазании, перелезании, преодолении препятствий. Лазания в смешанных упорах и висах на скамейке, бревне, на стенке, на комбинированных снарядах (скамейка-стенка). Перелезание и преодоление препятствий: скамейки, горка матов, конь, нижняя жердь брусьев и т.п.

24. Методика обучения лазанию по канату: захвату каната ногами, лазанию произвольному, в три, в два приема, лазанию в висе.

25. Методика обучения упражнениям в поднимании и переноске груза: мячей, матов, снарядов, партнеров.

26. Характеристика упражнений в висах и упорах.

27. Методика обучения упражнениям на перекладине (низкой, средней, высокой): подъемам, оборотам, соскокам, поворотам.

28. Методика обучения упражнениям на брусьях (низких и средних): подъемам, кувырмам и стойкам, соскокам.

29. Методика обучения упражнениям на брусьях разной высоты: размахиваниям изгибами, перемахам, подъемам, опусканиям и спадам, соскокам.

30. Характеристика упражнений в равновесии. Способы организации учащихся наиболее эффективные при обучении, закреплении и совершенствовании упражнений в равновесии.

31. Методика обучения упражнениям в равновесии. Страховка и помощь.

32. Характеристика урока гимнастики. Доминирующая роль основной части урока в определении его структуры. Задачи подготовительной, основной, заключительной частей урока. Организация и методика урока гимнастики в младших, средних и старших классах.

33. Правила и условия, характеризующие особенности методики урока: учет индивидуальных различий школьников (по полу), уровня подготовленности, возрастных особенностей. Подготовка учителя к проведению урока гимнастики. Технология разработки плана-конспекта урока. Профессиональные знания, умения и качества учителя, необходимые для проведения урока гимнастики.

34. Виды и характеристика соревнований по гимнастике. Документы, необходимые для проведения соревнований. Особенности подготовки и проведения массовых соревнований.

Оздоровительные виды гимнастики (лечебная гимнастика, ритмическая гимнастика: классическая аэробика, танцевальная, аэробика с использованием предметов и приспособлений, стретчинг, калланетика, шейпинг.) и особенности их применения в адаптивной физической культуре.

35. История возникновения и развития аэробики. Аэробные программы Кеннета Купера. Музыкальное ритмопластическое направление в гимнастике. Основоположники музыкального ритмопластического направления: Жорж Демени, Франсуа Дельсарт, Айседора Дункан и Жак Далькроз. Танцевальная аэробика Джейн Фонды и Джеки Соренса.

36. Классификации аэробики. Оздоровительная аэробика: аэробика высокой интенсивности, аэробика низкой интенсивности.

37. Характеристика видов аэробики: фанк-аэробика, сити- или стрит-джем, степ-аэробика.

38. Характеристика видов аэробики: слайд-аэробика, фитбол, аэробоксинг, тай-бо.

39. Характеристика видов аэробики: гидроаэробика, фитнес, силовая аэробика, хо-лоренс-аэробика, йорг-аэробика.

40. Характеристика влияния занятий аэробикой на организм человека. Лечебно-реабилитационное и адаптивное направления аэробики.

41. Структура занятий оздоровительной аэробикой.

42. Содержание занятий оздоровительной аэробикой. Средства аэробики. Термины, используемые в аэробике.

43. Методика конструирования программ и проведение уроков аэробики.

44. Понятие об интенсивности, объеме и величине нагрузки при выполнении аэробных упражнений. Управление нагрузкой.

45. Методика проведения занятий аэробикой.

46. Особенности методики проведения занятий с дошкольниками, со школьниками, со студентами и пожилыми людьми. Продолжительность урока в зависимости от возраста.

47. Гигиена питания при занятиях оздоровительной аэробикой. Организация питания при занятиях оздоровительной аэробикой (цель - снижение толщины жировых складок с повышением силы и выносливости основных мышечных групп, цель - уменьшение мышечной массы и подкожного жира, цель - увеличение объема мышц и сохранение количества подкожного жира, цель — увеличение мышечной и жировой массы).

48. Особенности методики построения комплекса для лиц, имеющих нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, психики (особенности подбора средств, методов, методических приёмов). Психолого-педагогические основы проведения занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности. Использование методик оздоровительной аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.

49. Особенности методики организации и построения занятий фитбол-аэробикой с лицами, имеющими нарушения зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, психики. Использование фитбол-аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.

50. Методика обучения базовым шагам с использованием степ-платформы. Особенности методики содержания, организации и проведения занятий степ-аэробикой с учетом нозологии. Использование степ-аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.

51. Использование танцевальной аэробики в адаптивной физической культуре (в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации, в креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практиках).

52. Методика организации и проведения стретчинга (индивидуального и группового) в адаптивной физической культуре. Принципы и структура стретч-занятия .

#### 4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ бакалавриата в Российском государственном социальном университете и Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по учебной дисциплине выставляется по пятибалльной системе для дифференцированного зачета и экзамена .

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

## РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины

#### 5.1.1. Основная литература

1. *Бурухин, С. Ф.* Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06290-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491684>

2. *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. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492482>

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. *Дворкин, Л. С.* Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494024>

2. *Поздеева, Е.А.* Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие: [16+] / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 100 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book> . – Библиогр.: с. 90. – Текст: электронный.

3. *Чепиков, Е. М.* Атлетическая гимнастика: учебное пособие для вузов / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456647>

### 2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес

1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY . ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение обучающимся дисциплины « *Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре* » предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины , доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к дифференцированному зачету/экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время передать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)».

#### 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

##### 5.4.1. Средства и информационные технологии

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа к Интернет;
3. Проектор.

##### 5.4.2. Программное обеспечение

1. Операционная система: Astra Linux SE или Windows 7
2. Пакет офисных программ: LibreOffice или Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. SKY DNS
7. TrueConf (client)

##### 5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
		Крупнейший российский информационно-	

3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY . ru	аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

### 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

Для изучения дисциплины « *Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре* » в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки « *49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* » используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью ( стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет) .

Учебная аудитория для занятий семинарского типа: оснащена специализированной мебелью ( стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет),

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

### 5.6 Образовательные технологии

При реализации дисциплины « *Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре* » применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения .

Освоение дисциплины « *Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре* » предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

При освоении дисциплины « *Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре* » предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины « *Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре* » предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме ( вне аудитории ) посредством применения возможностей компьютерных технологий ( электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др. ) .

В рамках дисциплины « *Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре* » предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата .

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением Ученого совета факультета физической культуры на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки <i>49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942 ,	Протокол заседания Ученого совета факультета № 09 от « 29» апреля 20 20 года	01.09.20 20
		Протокол заседания	


1.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Ученого совета факультета ФК № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
1.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК № 10 от «01» июня 2022 года	01.09.2022
1.*		Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от «_____» сентября 20____ года	_____

<p>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ</p> <p><i>Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте</i></p> <p>Направление подготовки</p> <p>« 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) »</p> <p>Направленность</p> <p>« Физическая реабилитация и рекреация »</p> <p>ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА</p> <p>Форма обучения</p> <p>Очная, заочная</p> <p>Москва 20 2 2</p>
--

Рабочая программа дисциплины « *Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте* » разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. №942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, а также с учетом рекомендованной примерной основной образовательной программой и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 03.007 «*Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере*»;
- 05.002 «*Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*»;
- 05.004 «*Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*»

Рабочая программа дисциплины разработана рабочей группой в составе: к.п.н., доцента Карповой Н.В. ,

<p>Руководитель основной профессиональной образовательной программы</p> <p>кандидат педагогических наук, доцент</p>	 <hr style="width: 100px; margin: 0 auto;"/> <p>(подпись)</p>	<p>Н .В. К а р п о в а</p>
---	---	----------------------------

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры

(наименование факультета)

Протокол № 1 0 от « 01 » июня 202 2 года

<p>Декан факультета</p> <p>Доктор педагогических наук, доцент</p>	 <hr style="width: 100px; margin: 0 auto;"/> <p>(подпись)</p>	<p>А.С. М а х о в</p>
---	---	-----------------------



Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

<p>Генеральный директор Национального центра развития технологий социальной поддержки и реабилитации «Доверие», в ранг высшей квалификационной категории, кандидат медицинских наук, доцент</p>	<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div> <p>(подпись)</p>	<p>А.Н. Комаров</p>
---	--	-------------------------

Рабочая программа дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:



*Саш*

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры Шуйского филиала ИвГУ		Е.А. Осокина
	(подпись)	
Кандидат педагогических наук, доцент		И.Н. Бакай
	(подпись)	
Согласовано Научная библиотека, директор		И.Г. Маляр
	(подпись)	
	(подпись)	

## СОДЕРЖАНИЕ

### [РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ](#)4

#### [1.1 Цель и задачи дисциплины](#)4

#### [1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата](#)4

#### [1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций](#) 4

### [РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ](#)17

#### [2.1 Объем дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося](#)17

#### [2.2. Учебно-тематический план дисциплины](#)18

### [РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ](#)25

#### [3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине](#)25

#### [3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине](#)28

### [РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ](#)42

#### [4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине](#)42

#### [4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы](#)42

#### [4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания](#)58

#### [4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и \(или\) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы](#)59

#### [4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и \(или\) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций](#)61

### [РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ](#)62

#### [5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины](#)62

#### [5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины](#)62

#### [5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины](#)64

#### [5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине](#)65

#### [5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине](#)67

#### [5.6 Образовательные технологии](#)67

### [ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ](#)68

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1 Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины заключается в получении обучающимися знаний о строении и функциях двигательной системы человека при организации рациональной деятельности в разных сферах физической культуры и спорта .

Задачи дисциплины:

1. Усвоение знаний о сущности, структуре и видах дисциплины « *Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте* »;
2. Формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины « *Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте* »;
3. Овладение навыками системного подхода к анализу сложных явлений двигательного действия;
4. Обучить навыкам подбора наиболее эффективных средств и методов тренировки;
5. Научиться анализировать и обосновывать учебный и тренировочный процесс в сфере физического воспитания, спорта, массовой физкультуры и АФК .

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования- программы бакалавриата

Дисциплина « *Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте* » реализуется в обязательной части основной образовательной программы по направлению подготовки « *49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* » очной и заочной формам обучения .

Изучение дисциплины « *Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте* » базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда дисциплин: « Теория и методика физической культуры и спорта », « Анатомия человека », « Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре » .

Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной: « Основы лыжной подготовки »; « Плавание и гидрореабилитация »; « Подвижные игры в адаптивной физической культуре »; « Спортивные игры »; « Теория и организация судейства в базовых видах спорта » « Технологии физкультурно-спортивной деятельности », « Профессионально-ориентированная практика » .

### 1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата , соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных компетенций: ОПК- 1 , ОПК- 13, ОПК-14 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки « *49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* » .

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
			ОПК-1.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно- спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на	Знать: - и историю и современное состояние легкой атлетики, их место и значение в физической культуре, науке и

Обучение	ОПК-1	<p>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; -методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно- спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>	<p>образовании, - значение легкой атлетики, как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий легкой атлетикой ; - терминологию легкой атлетики; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>
			<p>ОПК-1.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр,</p>	<p>Уметь: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике, с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике, в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики, - распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики, с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -</p>

<p>льжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетки, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств ,в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетки, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размывать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетки, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; -контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетки, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно- спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов</p>	<p>показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике ; - использовать средства легкой атлетки для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств ,в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств легкой атлетки, - организовывать (строить, перестраивать, размывать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетки, - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетки ; - оценивать ка чество выполнения упражнений в легкой атлетике, и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по легкой атлетике ; - использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно- спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике ; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно- массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать</p>
--	---

			контроля.	результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.
			<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально- подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составлению упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	<p>Владеть: опыт проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике ; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>
			<p>ОПК-13.1. Знает: - 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; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно- двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека</p>	<p>Знать: - 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; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно- двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте;</p>

Планирование ОПК- 13

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся

различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо- физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - 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; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.

- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - 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; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в легкой атлетике, - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетике; - правила и организация соревнований в легкой атлетике; - способы оценки результатов обучения в легкой атлетике; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно- тренировочного процесса в ИВАС.

ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора

Уметь: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с

<p>величин тренировочных нагрузок, - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту 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; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p>	<p>заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту 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; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях легкой атлетике; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике, с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике, в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p>
<p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей</p>	<p>Владеть: опыт от использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их</p>

			<p>морфофункциональные характеристики занимающихся; виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - 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.;</p>	<p>двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по легкой атлетике; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств , легкой атлетики; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - 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.;</p>
<p>Обеспечение безопасности</p>	<p>ОПК-14.</p>	<p>Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>ОПК-14.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно- спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при</p>	<p>Знать: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно- спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и</p>



		<p>проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС</p>	<p>профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий легкой атлетикой ; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики ; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике . - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике; - особенности занятий легкой атлетикой с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС</p>
		<p>ОПК-14.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для</p>	<p>Уметь: обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике ; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике ; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-</p>

			занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.	тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.
			ОПК-14.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.	Владеть: опытом измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 2 и 3 семестрах очной формы и на 2 и 3 курсе заочной формы, составляет 7 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрены зачет и экзамен.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		2	3
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	126	54	72



Модуль ТИМ легкой атлетики (Семестр 2 )							
Раздел 1. Теоретические основы легкой атлетики	3 3	1 5	1 8	4	6	0	8
Тема 1.1 . Легкая атлетика, как спортивно-педагогическая дисциплина .	1 6	8	8	2	2	0	4
Тема 1.2 Основы техники видов легкой атлетики	1 7	7	10	2	4	0	4
Раздел 2. Методика обучения циклическим видам в легкой атлетике	3 3	1 5	18	2	8	0	8
Тема 2.1. Методика обучения в легкой атлетике. Основы обучения спортивной ходьбе	1 7	7	10	2	4	0	4
Тема 2.2. Методика обучения бегу на средние и короткие дистанции, эстафетному бегу	1 6	8	8	0	4	0	4
Раздел 3. Методика обучения ациклическим видам в легкой атлетике	3 3	1 5	18	2	8	0	8
Тема 3.1. Методика обучения прыжкам в длину и прыжкам в высоту	1 6	6	1 0	2	4	0	4
Тема 3.2. Методика обучения метаниям мяча, гранаты, копья и толканиям ядра	1 7	9	8	0	4	0	4
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Общий объем, часов	108	45	54	8	22	0	2 4
Форма промежуточной аттестации	Зачет						
Модуль . Организационные основы занятий легкой атлетикой (Семестр 3 )							

Раздел 4 . Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях	27	9	18	2	8	0	8
Тема 4 . 1 Развитие двигательных способностей средствами легкой атлетики	1 3	5	8	0	4	0	4
Тема 4 .2. Легкоатлетические упражнения в программе общеобразовательных учреждений	1 4	4	10	2	4	0	4
Раздел 5 . Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике	27	9	18	2	8	0	8
Тема 5 .1. Методика проведения тренировочных занятий по циклическим видам легкой атлетики .	1 4	4	10	2	4	0	4
Тема 5 .2 Методика проведения тренировочных занятий по ациклическим видам легкой атлетики	1 3	5	8	0	4	0	4
Раздел 6 . Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	27	9	18	2	8	0	8
Тема 6 .1. Организация и соревнований по легкой атлетике для школьников, студентов, взрослого контингента	1 4	4	10	2	4	0	4
Тема 6 .2. Проведение соревнований по легкой атлетике. Методика судейства соревнований	1 3	5	8	0	4	0	4
Раздел 7 . Основы тренировки и содержание							

тренировочного процесса в адаптивной легкой атлетике	27	9	18	2	8	0	8
Тема 7 .1. Методика проведения тренировочных занятий по циклическим видам адаптивной легкой атлетики.	14	4	10	2	4	0	4
Тема 7 .2 Методика проведения тренировочных занятий по ациклическим видам адаптивной легкой атлетики	13	5	8	0	4	0	4
Контроль промежуточной аттестации (час)	36						
Общий объем, часов	144	36	72	8	32	0	32
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Общий объем часов по учебной дисциплине	252	90	126	16	54	0	56

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
	Всего	Самостоятельная работа						
Модуль ТиМ легкой атлетики ( Курс 2 Сессии 3 - 4 )								
Раздел 1. Теория легкой атлетики	36	28	8	4	0	0	0	4
Тема 1.1. Легкая атлетика, как спортивно-педагогическая	18	14	4	2	0	0	0	2

дисциплина							
Тема 1.2 Основы техники видов легкой атлетики	1 8	1 4	4	2	0	0	2
Общий объем, часов	36	32	4	4	0	0	4
Семестр 4 ( Курс 2 Сессии 3 - 4)							
Раздел 2. Методика обучения циклическим видам в легкой атлетике	3 5	2 7	8	0	4	0	4
Тема 2.1. Методика обучения в легкой атлетике. Основы обучения спортивной ходьбе	1 7	1 3	4	0	2	0	2
Тема 2.2. Методика обучения бегу на средние и короткие дистанции, эстафетному бегу	1 8	1 4	4	0	2	0	2
Раздел 3. Методика обучения ациклическим видам в легкой атлетике	3 4	2 6	8	0	4	0	4
Тема 3.1. Методика обучения прыжкам в длину и прыжкам в высоту	1 7	1 1	6	0	2	0	2
Тема 3.2. Методика обучения метаниям мяча, гранаты, копья и толканиям ядра	1 7	1 5	2	0	2	0	2
Раздел 4 . Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях	3 5	2 7	8	0	4	0	4
Тема 4 .1 Развитие двигательных способностей средствами легкой атлетики	1 7	1 3	4	0	2	0	2
Тема 4 .2. Легкоатлетические упражнения в программе общеобразовательных учреждений	1 8	1 4	4	0	2	0	2

Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
Общий объем, часов	108	80	24	0	12	0	12
Форма промежуточной аттестации	Зачет						
Модуль. Организационные основы занятий легкой атлетикой (Семестр 5)							
Раздел 5 . Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике	36	28	8	4	0	0	4
Тема 5 .1. Методика проведения тренировочных занятий по циклическим видам легкой атлетики	18	14	4	2	0	0	2
Тема 5 .2. Методика проведения тренировочных занятий по а циклическим видам легкой атлетики	18	14	4	2	0	0	2
Раздел 6 . Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	31	23	8	0	4	0	4
Тема 6 .1. Организация и соревнований по легкой атлетике для школьников, студентов, взрослого контингента	16	12	4	0	2	0	2
Тема 6 .2. Проведение соревнований по легкой атлетике. Методика судейства соревнований	15	11	4	0	2	0	2
Раздел 7 . Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в адаптивной легкой атлетике	32	24	8	0	4	0	4



Тема 7 .1. Методика проведения тренировочных занятий по циклическим видам адаптивной легкой атлетики.	16	12	4	0	2	0	2
Тема 7 .2 Методика проведения тренировочных занятий по ациклическим видам адаптивной легкой атлетики	16	12	4	0	2	0	2
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Общий объем, часов	108	75	24	4	8	0	12
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Общий объем часов по учебной дисциплине	252	183	56	8	20	0	28

### РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Очно й формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Модуль 1. ТиМ легкой атлетики, семестр 2							
Раздел 1. Теория легкой атлетики	15	5	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Эссе	2	Контрольная работа
Раздел 2. Методика обучения циклическим видам в легкой атлетике	15	5	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Кейс	2	Контрольная работа
Раздел 3 . Методика обучения ациклическим видам в легкой атлетике	15	5	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов

Общий объем по модулю/семестру, часов	45	15		24		6	
Модуль 2. Формы и методика занятий в легкой атлетике, семестр 3							
Раздел 4 . Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях	9	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Кейс	2	Контрольная работа
Раздел 5 . Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике	9	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Кейс	2	Контрольная работа
Раздел 6 . Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	9	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
Раздел 7 . Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в адаптивной легкой атлетике	9	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Кейс	2	Контрольная работа
Общий объем по модулю/семестру, часов,	36	12		16		8	
Общий объем по дисциплине, часов	90	36		42		14	

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся						
			Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Модуль 1. ТиМ легкой атлетики, курс 2 сессии 3 - 4								
Раздел 1. Теория легкой атлетики	28	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС		14	Эссе	2	Контрольная работа
Общий объем по семестру, часов	28	12			14		2	
курс 2 сессии 3-4								
Раздел 2. Методика обучения			Подготовка к лекционным и					

циклическим видам в легкой атлетике	2 7	1 3	практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	контрольная работа
Раздел 3 . Методика обучения ациклическим видам в легкой атлетике	2 6	1 2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
Раздел 4. Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях	27	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа
Общий объем по семестру, часов	8 0	38		36		6	
курс 3 сессии 1 - 2							
Раздел 5 . Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике	2 8	1 4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа
Раздел 6 . Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	2 3	1 0	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	1 1	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
Раздел 7 . Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в адаптивной легкой атлетике	24	1 0	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа
Общий объем по модулю/семестру, часов,	7 5	3 4		3 5		6	
Общий объем по дисциплине, часов	1 83	8 4		8 5		1 4	

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине

#### МОДУЛЬ « ТИМ легкой атлетики »

##### Раздел 1. Теория легкой атлетики

Цель: формирование знаний теоретических основах в легкой атлетике .

#### Перечень изучаемых элементов содержания.

Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Оздоровительное и прикладное значение занятий бегом, ходьбой, прыжками и метаниями. Связь видов легкой атлетики с другими видами спорта. Содержание и задачи курса легкой атлетики. Общие основы техники бега и ходьбы. Цикл движения ходьбы и бега. Биомеханическое обоснование ходьбы и бега. Техника спортивной ходьбы. Кинематические и динамические параметры техники. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Виды беговых дистанций. Кинематические и динамические параметры техники. Критерии оценки техники. Общая характеристика базовых видов легкоатлетической программы, объединенных в группу «бег на короткие дистанции» (спринтерский бег). Основные части спринтерских дистанций: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

Старт: преимущества низкого старта, варианты расстановок стартовых колодок, положение бегуна по командам «На старт» и «Внимание».

Стартовый разбег: Техника выполнения первых шагов стартового разбега, условия по наращиванию скорости, изменение длины шагов и наклона туловища.

Бег по дистанции: динамика скорости бега, динамические характеристики, взаимодействие бегуна с опорой, длина и частота шагов на различных спринтерских дистанциях. Финиширование: способы финиширования, причины снижения скорости на последних метрах дистанции, изменение техники бега в условиях утомления.

Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.

Техника прыжка в длину с разбега. Разбег, его длина, ритм, скорость. Подготовка к отталкиванию, ритм последних шагов, положение ОЦМ. Угловые параметры. Отталкивание. Постановка ноги на брусок. Роль маховых движений. Углы отталкивания и вылета. Движения прыгуна в полете. Способы движений в полете. Три способа прыжка - «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Приземление, его варианты. Динамические характеристики прыжка.

Современная техника прыжка. Разбег, подход к отталкиванию. Отталкивание. Постановка ноги на отталкивание. Значение маховых движений. Положение тела при отталкивании. Взлет. Техника преодоления планки. Варианты. Тенденция развития прыжков в высоту. Кинематические и динамические характеристики прыжка. Углы отталкивания и вылета.

Современная техника метания снаряда. Держание снаряда. Фазы техники метания снаряда. Кинематические и динамические параметры. Ритмическая структура. Финальное усилие. Выпуск снаряда. Начальная скорость и угол вылета снаряда. Сохранение равновесия после выпуска.

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Организация группы на занятиях по легкой атлетике. Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта. Общеразвивающие упражнения в подготовительной части урока. Последовательность упражнений, дозировка, темп выполнения, локальные и глобальные упражнения. Упражнения с использованием различных снарядов. Упражнения на месте и в движении.

Специальные упражнения для беговых видов легкой атлетикой. Специальные упражнения для прыжков и метаний. Методические принципы построения специальной подготовительной части занятия.

Вопросы для самоподготовки:

1. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Оздоровительное и прикладное значение занятий бегом, ходьбой, прыжками и метаниями.
3. Связь видов легкой атлетикой с другими видами спорта. Содержание и задачи курса легкой атлетикой.
4. Общие основы техники бега и ходьбы. Цикл движения ходьбы и бега. Биомеханическое обоснование ходьбы и бега.
5. Техника спортивной ходьбы. Кинематические и динамические параметры техники.
6. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Виды беговых дистанций. Кинематические и динамические параметры техники. Критерии оценки техники.
7. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Организация группы на занятиях по легкой атлетике.
8. Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта.
9. Методические принципы построения специальной подготовительной части занятия.
10. Практика: общеразвивающие упражнения в подготовительной части урока легкой атлетикой; специальные упражнения для беговых видов легкой атлетикой; специальные упражнения для прыжков и метаний.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

. Форма практического задания: эссе

Перечень тем эссе по разделу 1 :

1. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста.
2. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье детей младшего школьного возраста.
3. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье подростков.
4. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье старших школьников.
5. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье студентов.
6. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц среднего возраста.
7. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц пожилого и старшего возраста.
8. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением зрения.
9. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением слуха.
10. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением ОДА.

11. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением интеллекта.
12. Характеристика развития основных функциональных систем у спортсменов-легкоатлетов.
13. Биомеханические основы техники бега, обоснование положений и движений тела в беге на различные дистанции.
14. Биомеханические основы техники спортивной ходьбы.
15. Биомеханические основы техники прыжков в длину и в высоту.
16. Биомеханические основы техники метаний

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1 :

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов.

#### РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Цель: формирование знаний и умений в обучении циклическим видам легкой атлетики.

*Перечень изучаемых элементов содержания.*

Методика обучения технике спортивной ходьбы. Задачи, средства и методы. Основные ошибки и методы их исправления. Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом. Положение туловища и головы, движение рук и ног. Цикл двойного шага. Дыхание при ходьбе. Последовательное овладение техникой специальных и подводящих упражнений. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств применительно к спортивной ходьбе. Особенности техники и методики обучения, обусловленные возрастными возможностями обучающихся.

Обучение технике бега. Средства и методы обучения. Специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники бега. Особенности дыхания при беге на средние и длинные дистанции. Выявление ошибок в технике бега и их исправление. Правильное положение туловища, головы, таза, работа рук и ног. Обучение высокому старту и ускорению. Овладение сменой темпа при непрерывном беге.

Основные упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции и последовательность их применения в различных возрастных группах учащихся. Ошибки и способы их устранения. Обучение технике спринта. Овладение быстрым бегом без излишнего напряжения. Ускорения. Бег по повороту. Разновидности низкого старта, исходное положение по командам «На старт» и «Внимание», реакция на сигнал, финиширование. Последовательное овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств применительно к спринтерскому бегу.

Виды эстафетного бега. Дистанции. Техника передачи эстафеты. Способы несения эстафетной палочки. Зоны передачи. Установление контрольных отметок, стартовые положения, бег на дистанции. Последовательность обучения технике эстафетного бега. Эстафетный бег как командное соревнование. Распределение бегунов по этапам.

Подводящие и специальные упражнения для обучения эстафетному бегу. Методика обучения, обусловленная возрастными и половыми особенностями учащихся. Виды эстафетного бега для школьников. Нестандартные виды эстафетного бега. Овладение техникой эстафетного бега. Способы несения и передачи эстафеты. Учебные соревнования.

Вопросы для самоподготовки:

1. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Задачи, средства и методы. Основные ошибки и методы их исправления.
2. Практика: движения рук, ног, таза в спортивной ходьбе. Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом. Дыхание при ходьбе. Последовательное овладение техникой специальных и подводящих упражнений.
3. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции. Средства и методы обучения. Специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники бега. Особенности дыхания при беге на средние и длинные дистанции. Выявление ошибок в технике бега и их исправление.
4. Практика: последовательное овладение техникой подводящих и специальных упражнений для обучения бегу на средние и длинные дистанции.
5. Обучение высокому старту и ускорению. Овладение сменой темпа при непрерывном беге.
6. Старт: преимущества низкого старта, варианты расстановок стартовых колодок, положение бегуна по командам «На старт» и «Внимание».
7. Стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование.
8. Практика: последовательное овладение техникой подводящих и специальных упражнений для обучения спринтерскому бегу.
9. Виды эстафетного бега. Дистанции. Техника передачи эстафеты.

10. Способы несения эстафетной палочки. Зоны передачи.

11. Последовательность обучения технике эстафетного бега.

12. Практика: Подводящие и специальные упражнения для обучения эстафетному бегу. Овладение техникой эстафетного бега.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

Схема составления кейс-задания

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

Перечень кейс-заданий по разделу 2 «МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ»

В соответствии с теоретическим материалам и разработать конспект обучения в легкой атлетике. В комплексе не менее 8 и не более 12 упражнений.

Перечень кейс-заданий по разделу 2:

1. Составить конспект обучения спортивной ходьбе.
2. Составить конспект обучения бегу на средние дистанции: бегу по дистанции.
3. Составить конспект обучения бегу на средние дистанции: бегу по виражу.
4. Составить конспект обучения бегу на средние дистанции: высокому старту.
5. Составить конспект обучения бегу на короткие дистанции: бегу по дистанции.
6. Составить конспект обучения бегу на короткие дистанции: низкому старту.
7. Составить конспект обучения бегу на короткие дистанции: стартовому разгону и финишированию.
8. Составить конспект обучения эстафетному бегу на короткие дистанции: обучение несению и передаче эстафетной палочки.
9. Составить конспект обучения эстафетному бегу: передаче эстафеты в зоне передачи.
10. Составить конспект обучения эстафетному бегу: старту и финишированию на различных этапах.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

Требования к контрольной работе. Провести на подгруппе студентов комплекс по обучению циклическим видам легкой атлетике.

#### РАЗДЕЛ 3 . МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ АЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Цель: формирование знаний и умений в обучении ациклическим видам легкой атлетике.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Основные упражнения для овладения техникой прыжков в длину, последовательность их применения. Обучение технике прыжков в длину с разбега. Последовательное овладение техникой основных подводящих и специально-подготовительных упражнений. Овладение техникой прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, движения в полете при способах «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы», приземление). Специальные упражнения, обеспечивающие физическую готовность прыгуна в длину. Ошибки и способы их устранения. Особенности методики преподавания различного возрастному контингенту занимающихся.

Последовательность овладения техникой прыжка в высоту. Характер и направление разбега. Специальные упражнения для отталкивания. Овладение простейшим способом - «перешагивание». Методика обучения технике прыжка способом «флоп». Особенности техники, обусловленные возрастом занимающихся. Ошибки при выполнении прыжка и способы их устранения.

Последовательное овладение основными подводящими и специально-подготовительными упражнениями Овладение техникой связок «разбег - отталкивание», «отталкивание - переход планки - приземление». Выполнение прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, взлет, переход планки, приземление). Переход планки способом «перешагивание», и способом «фосбери-флоп». Специальные упражнения, обеспечивающие воспитание физических качеств применительно к прыжку в высоту.

Последовательность обучения метанию мяча, гранаты. Связь элементов и фаз в единое целое. Основные ошибки при обучении, способы их исправления. Качества, необходимые при метании. Подбор упражнений. Подводящие и специально-подготовительные упражнения. Особенности техники, обусловленные возрастом и полом занимающихся, уровнем их физического развития.

Обучение технике метания мяча, гранаты. Держание снаряда, исходное положение, предварительные движения, старт и стартовый разгон, использование маховых движений. Исходное положение перед финальным усилием. Финальное усилие. Сохранение равновесия после выпуска снаряда. Специальные упражнения для овладения техникой. Специальные упражнения для развития физических качеств, необходимых при метании.

*Вопросы для самоподготовки:*

1. Основные упражнения для овладения техникой прыжков в длину, последовательность их применения.
2. Ошибки и способы их устранения.
3. Практика: Обучение технике прыжков в длину с разбега. Последовательное овладение техникой основных подводящих и специально-подготовительных упражнений. Овладение техникой прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, движения в полете при способах «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы», приземление).
4. Последовательность овладения техникой прыжка. Характер и направление разбега. Специальные упражнения для отталкивания.
5. Ошибки при выполнении прыжка и способы их устранения.
6. Практика: Овладение простейшим способом - «перешагивание». Методика обучения технике прыжка способом «флоп». Выполнение прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, взлет, переход планки, приземление). Переход планки способом «перешагивание», и способом «фосбери-флоп».
7. Последовательность обучения метанию мяча, гранаты. Связь элементов и фаз в единое целое.
8. Основные ошибки при обучении метаниям, способы их исправления.
9. Практика: Обучение технике метания мяча, гранаты. Держание снаряда, исходное положение, предварительные движения, старт и стартовый разгон, использование маховых движений. Исходное положение перед финальным усилием. Финальное усилие. Сохранение равновесия после выпуска снаряда. Специальные упражнения для овладения техникой.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

Форма практического задания: кейс-задание

Схема составления кейс-задания

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

Перечень кейс-заданий по разделу 3 «МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ А ЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ»

В соответствии с теоретическим материалом и разработать конспект обучения в легкой атлетике. В комплексе не менее 8 и не более 12 упражнений.

Перечень кейс-заданий по разделу 3 :

1. Составить конспект обучения прыжкам в длину с разбега: обучение разбегу.
2. Составить конспект обучения прыжкам в длину с разбега: приземлению.
3. Составить конспект обучения прыжкам в длину с разбега: обучение отталкиванию и движениям в полете (способом «согнув ноги»).
4. Составить конспект обучения прыжкам в длину с разбега: обучение отталкиванию и движениям в полете (способом «прогнувшись»).
5. Составить конспект обучения прыжкам в длину с разбега: обучение отталкиванию и движениям в полете (способом «ножницы»).
6. Составить конспект обучения прыжкам в высоту с разбега: обучение разбегу.
7. Составить конспект обучения прыжкам в высоту с разбега: обучение отталкиванию приземлению.
8. Составить конспект обучения прыжкам в высоту с разбега: обучение отталкиванию и переходу через планку

(способом «перешагивание»).

9. Составить конспект обучения прыжкам в высоту с разбега: обучение отталкиванию и переходу через планку (способом «фосбери-флоп»).

10. Составить конспект обучения метанию мяча или гранаты: держанию мяча или гранаты; финальному усилию.

11. Составить конспект обучения метанию мяча или гранаты: скрестным шагам.

12. Составить конспект обучения метанию мяча или гранаты: старту и стартовому разгону.

## РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3 :

Форма рубежного контроля – В ыполнить контрольные нормативы по легкой атлетике .

## МОДУЛЬ 2. ФОРМЫ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Раздел 4 . Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях

Цель: формирование знаний и умений по организации и методике проведения занятия, урока легкой атлетики.

*Перечень изучаемых элементов содержания .* Развитие двигательных способностей средствами легкой атлетики.

Методика развития скоростных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие выносливости .

Структура урока по легкой атлетике. Цели и задачи урока, длительность урока и его частей. Содержание частей урока и их взаимосвязь. Плотность урока и эффективность. Легкоатлетические упражнения в уроке, их место, объем, акценты. Индивидуальные занятия. Конспекты и планы урока. Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка. Страховка. Контроль самочувствия. Выявление ошибок. Основная и сопутствующие ошибки. Взаимосвязь уровня физической подготовленности с качеством усвоения двигательных навыков. Значение возрастных особенностей. Варианты построения урока в зависимости от возраста и уровня физического развития занимающихся. Практика в проведении отдельных частей урока. Написание конспекта подготовительной части урока. Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с задачами основной части урока. Включение подвижных игр в подготовительную часть урока. Организация занятий и управление группой. Проведение строевых упражнений, овладение командами для построения, перестроения, движения группы. Объяснение и показ общеразвивающих и специальных упражнений. Проведение подготовительной и заключительной части урока.

Вопросы для самоподготовки:

1. Структура урока по легкой атлетике. Цели и задачи урока, длительность урока и его частей.
2. Легкоатлетические упражнения в уроке, их место, объем, акценты.
3. Особенности тренировочного занятия, его отличие от учебного урока.
4. Соответствие места занятий по легкой атлетике предъявляемым требованиям. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта.
5. Организация группы на занятиях по легкой атлетике. Правила поведения в легкоатлетическом манеже.
6. Практика: Практика в проведении отдельных частей урока (проведение подготовительной и заключительной части урока), написание конспекта подготовительной части урока. Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с задачами основной части урока. Включение подвижных игр в подготовительную часть урока. Проведение строевых упражнений, овладение командами для построения, перестроения, движения группы. Объяснение и показ общеразвивающих и специальных упражнений .

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4

Форма практического задания: кейс-задание

В соответствии с теоретическим материалам и разработать конспект урока по легкой атлетике . (см. форму конспекта).

Схема составления кейс-задания

Примерный конспект урока легкой атлетики для \_\_\_\_\_

Дата " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_г.

Время проведения \_\_\_\_\_

Учитель ФК \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Количество человек \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Спортивный инвентарь \_\_\_\_\_



Задачи занятия \_\_\_\_\_

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

Перечень кейс-заданий по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности, модуль « формы и методика занятий в легкой атлетике» по разделу 4 « Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях»

Задание: Составить конспект урока гимнастики распределив содержание для начального разучивания, закрепления и совершенствования .

1. Составить конспект занятия с применением средств легкой атлетики для детей 4-5 лет.
2. Составить конспект занятия с применением средств легкой атлетики для детей 5-6 лет.
3. Составить конспект занятия с применением средств легкой атлетики для детей 6-7 лет.
4. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 1 класса.
5. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 2 класса.
6. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 3 класса .
7. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 4 класса .
8. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 5 класса .
9. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 6 класса .
10. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 7 класса .
11. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 8 класса .
12. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 9 класса .
13. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 10 класса .
14. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 11 класса .
15. Составить конспект занятия по легкой атлетике для студентов колледжа.
16. Составить конспект занятия по легкой атлетике для студентов ВУЗ а .

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4 :

Форма рубежного контроля – Контрольная работа. Проведение части урока на подгруппе студентов.

Раздел 5 . Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике

Цель: формирование знаний и умений по организации и методике проведения тренировочного занятия по легкой атлетике .

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Структура тренировочного занятия по легкой атлетике. Цели и задачи тренировочного занятия , длительность тренировочного занятия и его частей. Содержание частей тренировочного занятия и их взаимосвязь. Плотность тренировочного занятия и эффективность Особенности тренировочного занятия, его отличие от учебного урока. Индивидуальные занятия. Конспекты и планы тренировочного занятия . Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка. Страховка. Контроль самочувствия. Выявление ошибок. Основная и сопутствующие ошибки. Взаимосвязь уровня физической подготовленности с качеством усвоения двигательных навыков. Значение возрастных особенностей. Варианты построения тренировочных занятий в зависимости от возраста и уровня физического развития занимающихся. Практика в проведении отдельных частей тренировочного занятия . Написание конспекта подготовительной части тренировочного занятия . Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с задачами основной части тренировочного занятия . Организация занятий и управление группой. Проведение подготовительной и заключительной части тренировочного занятия .

Вопросы для самоподготовки:

1. Структура тренировочного занятия по легкой атлетике. Цели и задачи тренировочного занятия , длительность тренировочного занятия и его частей.

2. Особенности тренировочного занятия, его отличие от учебного урока.
4. Соответствие места занятий по легкой атлетике предъявляемым требованиям. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта.
5. Организация группы на занятиях по легкой атлетике. Правила поведения в легкоатлетическом манеже.
6. Практика: Практика в проведении отдельных частей тренировочного занятия (проведение подготовительной и заключительной части урока), написание конспекта подготовительной части тренировочного занятия Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с задачами основной части тренировочного занятия .

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 5

Форма практического задания: кейс-задание

В соответствии с теоретическим материалам и разработать конспект тренировочного занятия . (см. форму конспекта).

Схема составления кейс-задания

Примерный конспект урока тренировочного занятия для \_\_\_\_\_

Дата " \_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_г.

Время проведения \_\_\_\_\_

Учитель ФК \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Количество человек \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Спортивный инвентарь \_\_\_\_\_

Задачи занятия \_\_\_\_\_

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

Перечень кейс-заданий по разделу 5 « Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике »

Задание: Составить конспект урока тренировочного занятия распределив содержание по видам подготовки

Перечень кейс-заданий по разделу 5 . « Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике»

1. Тренировка в беге на короткие дистанции.
2. Совершенствование техники спринтерского бега в целом.
3. Тренировка в беге на средние и длинные дистанции.
4. Тренировка в спортивной ходьбе .
5. Совершенствование техники бега. Методика тренировки. Специальные упражнения для развития физических качеств. Тактическая подготовка.
6. Тренировка в прыжке и длину с разбега .
7. Совершенствование техники прыжка преимущественно с больших разбегов.
8. Тренировка в прыжке в высоту с разбега.
9. Совершенствование техники прыжка преимущественно с больших разбегов. Специальные упражнения для развития физических качеств .
10. Тренировка в тройном прыжке с разбега .

11. Тренировка в толкании ядра.
12. Совершенствование техники толкания ядра и методика тренировки
13. Тренировка в метании копья.
14. Совершенствование техники преимущественно в целостном выполнении с разбега .
15. Тренировка в многоборьях.

16. Построение недельного цикла на различных этапах круглогодичной тренировки в беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции и в спортивной ходьбе.

17. Построение недельного цикла тренировки на различных этапах круглогодичной тренировки в спринтерском и барьерном беге .

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5 :

Форма рубежного контроля – Контрольная работа. Проведение части тренировочного занятия на подгруппе студентов.

Раздел 6 . Организация и проведение соревнований по легкой атлетике

Цель: формирование знаний и умений по организации и методике проведения соревнований по легкой атлетике.

#### *Перечень изучаемых элементов содержания.*

Цели и задачи соревнований. Их классификация. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Распределение видов по дням и последовательность их проведения в течение дня. Обязанности главного судьи соревнований, его заместителей, старших судей на видах. Главный секретарь соревнований, организация работы секретариата. Подведение итогов соревнований, система подсчета результатов. Подготовка мест соревнований по спортивной ходьбе и бегу. Судейские бригады. Организация работы бригады судей. Конкретизация работы каждого судьи: обязанности судей на старте, стартера, судей на финише, судей-хронометристов, судей на дистанции и т.д. Оформление рабочей судейской документации. Определение победителей забегов, составление финальных забегов. Судейство кроссов и соревнований, проводящихся вне стадиона. Правила соревнований по прыжкам и метаниям. Подготовка мест соревнований. Инвентарь. Судейская бригада. Обязанности старшего судьи на виде, секретаря, судей-измерителей. Информация. Ведение протокола. Правила проведения квалификационных соревнований, порядок выполнения попыток. Определение участников финала. Определение победителей соревнований при равенстве результатов в прыжках в высоту и в соревнованиях, где результат определяется по расстоянию. Практика в проведении судейских обязанностей на соревнованиях по различным видам легкой атлетики. Овладение навыками судейства соревнований. Выполнение обязанностей судьи на старте, судьи на финише, судьи-хронометриста, судьи-измерителя, судьи-секретаря на виде.

Вопросы для самоподготовки:

1. Цели и задачи соревнований. Их классификация.
2. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Распределение видов по дням и последовательность их проведения в течение дня.
3. Обязанности главного судьи соревнований, его заместителей, старших судей на видах. Главный секретарь соревнований, организация работы секретариата.
4. Подготовка мест соревнований.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 6

Форма практического задания: кейс-задание

1. Составить положение о соревнованиях по легкой атлетике в школе.
2. Составить положение о соревнованиях по легкой атлетике в летнем оздоровительном лагере.
3. Составить положение о соревнованиях по легкой атлетике детском саду.
4. Составить положение о соревнованиях по легкой атлетике в спортивной школе.
5. Составить положение о соревнованиях по легкой атлетике на предприятии.
6. Составить положение о соревнованиях по легкой атлетике среди студентов РГСУ.
7. Раскрыть план подготовки соревнований по легкой атлетике в школе.
8. Раскрыть план подготовки соревнований по легкой атлетике в летнем оздоровительном лагере.
9. Раскрыть план подготовки соревнований по легкой атлетике в спортивной школе.
10. Раскрыть план подготовки соревнований по легкой атлетике на предприятии.

11. Раскрыть план подготовки соревнований по легкой атлетике среди студентов РГСУ
12. Раскрыть план подготовки соревнований по легкой атлетике в детском саду.
13. Составить сценарий и план подготовки «Веселых стартов» с применением легкой атлетик и в детском саду.
14. Составить сценарий и план подготовки праздника по легкой атлетике в летнем оздоровительном лагере.
15. Составить сценарий и план подготовки «Веселых стартов» с применением легкой атлетики для студентов ВУЗа.

При составлении опираться на:

1. Правила соревнований по бегу. Требования к местам соревнований.
2. Судейские бригады в соревнованиях по бегу, документы, обязанности судей.
3. Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту способом «
4. Правила соревнований по прыжкам. Требования к местам соревнований.
5. Судейские бригады в соревнованиях по прыжкам, документы, обязанности судей.
6. Правила соревнований по метаниям. Требования к местам соревнований.
7. Судейские бригады в соревнованиях по метаниям, документы, обязанности судей

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6 :

Форма рубежного контроля – Контрольная работа ( организовать и провести мероприятие (соревнования по легкой атлетике ).

#### Раздел 7. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в адаптивной легкой атлетике

Цель: формирование знаний и умений по организации и методике проведения тренировочного занятия по адаптивной легкой атлетике .

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Структура тренировочного занятия по адаптивной легкой атлетике. Цели и задачи тренировочного занятия , длительность тренировочного занятия и его частей. Содержание частей тренировочного занятия и их взаимосвязь. Плотность тренировочного занятия и эффективность Особенности тренировочного занятия по адаптивной легкой атлетике , его отличие от учебного урока. Индивидуальные занятия. Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка. Страховка. Контроль самочувствия. Выявление ошибок. Основная и сопутствующие ошибки. Взаимосвязь уровня физической подготовленности с качеством усвоения двигательных навыков. Значение возрастных особенностей. Варианты построения тренировочных занятий в зависимости от возраста и уровня физического развития занимающихся. Практика в проведении отдельных частей тренировочного занятия по адаптивной легкой атлетике . Написание конспекта подготовительной части тренировочного занятия . Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с задачами основной части тренировочного занятия . Организация занятий и управление группой. Проведение подготовительной и заключительной части тренировочного занятия по адаптивной легкой атлетике .

Вопросы для самоподготовки:

1. Структура тренировочного занятия по адаптивной легкой атлетике. Цели и задачи тренировочного занятия , длительность тренировочного занятия и его частей.
2. Особенности тренировочного занятия по адаптивной легкой атлетике , его отличие от тренировки для здоровых людей .
4. Соответствие места занятий по адаптивной легкой атлетике предъявляемым требованиям. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта.
5. Организация группы на занятиях по адаптивной легкой атлетике. Правила поведения в легкоатлетическом манеже.
6. Практика: Практика в проведении отдельных частей тренировочного занятия (проведение подготовительной и заключительной части урока), написание конспекта подготовительной части тренировочного занятия Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с задачами основной части тренировочного занятия .

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 5

Форма практического задания: кейс-задание

В соответствии с теоретическим материалам и разработать конспект тренировочного занятия . (см. форму конспекта).

Схема составления кейс-задания

Примерный конспект урока тренировочного занятия для \_\_\_\_\_

Дата " \_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_г.

Время проведения \_\_\_\_\_

Учитель ФК \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Количество человек \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Спортивный инвентарь \_\_\_\_\_

Задачи занятия \_\_\_\_\_

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

Перечень кейс-заданий по разделу 7 « Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в адаптивной легкой атлетике »

Задание: Составить конспект урока тренировочного занятия распределив содержание по видам подготовки

Перечень кейс-заданий по разделу 7. « Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в адаптивной легкой атлетике»

1. Тренировка в беге на короткие дистанции лиц с ОВЗ .
2. Тренировка в беге на средние и длинные дистанции лиц с ОВЗ .
3. Тренировка в прыжке и длину с разбега лиц с ОВЗ.
4. Тренировка в прыжке в высоту с разбега лиц с ОВЗ .
5. Тренировка в толкании ядра лиц с ОВЗ.
6. Тренировка в многоборьях лиц с ОВЗ .
7. Построение недельного цикла на различных этапах круглогодичной тренировки в беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции и в спортивной ходьбе.
8. Построение недельного цикла тренировки на различных этапах круглогодичной тренировки в спринтерском и барьерном беге.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 7 :

Форма рубежного контроля – Контрольная работа. Проведение части тренировочного занятия на подгруппе студентов.

Оформление работ, выполняемых в рамках самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Методическими указаниями по оформлению письменных работ, обучающихся в рамках самостоятельной работы, утвержденными Учебно-методическим советом РГСУ, Протокол № 2 от 25 июня 2015 года.

Конкретные практические задания и задания для рубежного контроля определяются в учебно-методических материалах по работе обучающихся в электронной информационно-образовательной среде РГСУ с применением технологий электронного обучения по данной дисциплине, утверждаемых ежегодно факультетом .

#### РАЗДЕЛ 4 . ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

##### 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине является зачет во 2 семестре и экзамен в 3 семестре (очная форма) , на 2 и 3 курсах (заочная форма) которые проводятся в устной форме.

##### 4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

	Содержание		Этапы формирования

Код компетенции	компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	компетенции в процессе освоения образовательной программы
ОПК- 1	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	<p>ОПК-1.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физ культурно- спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способом передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; -методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; -методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивных и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>	Этап формирования знаний
		<p>ОПК-1.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств ,в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; -контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в</p>	Этап формирования умений

		<p>технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно- спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно- массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	
		<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально- подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
ОПК- 13	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста,</p>	<p>ОПК-13.1. Знает: - 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; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно- двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо- физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - 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; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

<p>физиологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно- тренировочного процесса в ИВАС.</p>	
	<p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту 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; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. ;</p>	<p>Этап формирования умений</p>
	<p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - 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. ;</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
	<p>ОПК-14.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно- спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно- гигиенические требования к питьевой воде и воде</p>	



ОПК -14	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<p>плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС.</p>	Этап формирования знаний
		<p>ОПК-14.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности</p>	Этап формирования умений
		<p>ОПК-14.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с</p>	Этап формирования навыков и получения опыта

4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК- 1 ; ОПК- 13 ; ОПК-14	Этап формирования знаний.	Теоретический блок вопросов.  Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал	<p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок : ( 9-10 ] баллов;</p> <p>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения : [ 8 - 9 ) баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала : ( 6 - 8 ) баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки : [ 0- 6 ] баллов .</p>
ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14	Этап формирования умений	Аналитическое задание ( <i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i> )  Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией : ( 9-10 ] баллов;</p> <p>2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании : [ 8 - 9 ) баллов;</p> <p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению : ( 6 - 8 ) баллов;</p> <p>4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания : [ 0- 6 ] баллов.</p>
ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14	Этап формирования навыков и получения опыта.	Аналитическое задание ( <i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i> )  Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.	

*4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы*

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Модуль . 1

1. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Оздоровительное и прикладное значение занятий бегом, ходьбой, прыжками и метаниями.
3. Связь видов легкой атлетики с другими видами спорта. Содержание и задачи курса легкой атлетики.
4. Общие основы техники бега и ходьбы. Цикл движения ходьбы и бега. Биомеханическое обоснование ходьбы и бега.
5. Техника спортивной ходьбы. Кинематические и динамические параметры техники.
6. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Виды беговых дистанций. Кинематические и динамические параметры техники. Критерии оценки техники.
7. Общие основы техники прыжков. Основные части прыжков. Техника прыжка и длину Части прыжка Кинематические и динамические параметры прыжка. Критерии оценки.
8. Техника прыжка в высоту. Эволюция техники. Анализ техники прыжка способом «фосбери-флоп» части прыжка. Кинематические и динамические параметры техники.
9. Общие основы техники метаний. Виды метаний, части и фазы техники. Особенности влияния внешних факторов на дальность полета снаряда.
10. Эстафетный бег. Виды эстафет. Правила их проведения. Техника эстафетного бега на короткие дистанции.
11. Техника безопасности при занятиях легкой атлетики. Организация группы на занятиях по легкой атлетике. Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта.
12. Общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике. Методические принципы построения специальной подготовительной части занятия.
13. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Задачи, средства и методы. Основные ошибки и методы их исправления.
14. Методика обучения технике бега на короткие дистанции. Основные упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции и последовательность их применения. Ошибки и способы их устранения.
15. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции. Особенности дыхания при беге на средние и длинные дистанции. Выявление ошибок в технике бега и их исправление.
16. Методика обучения технике эстафетного бега. Подводящие и специальные упражнения для обучения эстафетному бегу. Способы несения и передачи эстафеты. Овладение техникой эстафетного бега.
17. Методика обучения технике прыжка в длину. Основные упражнения для овладения техникой прыжков в длину, последовательность их применения. Последовательное овладение техникой основных подводящих и специально-подготовительных упражнений. Овладение техникой прыжка в целом (при способах «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы»). Ошибки и способы их устранения.
18. Методика обучения технике прыжка в высоту. Последовательность овладения техникой прыжка. Овладение простейшим способом - «перешагивание».
19. Методика обучения технике прыжка способом «флоп». Ошибки при выполнении прыжка и способы их устранения. Последовательное овладение основными подводящими и специально-подготовительными упражнениями. Выполнение прыжка в целом. Переход планки способом «перешагивание», и способом «фосбери-флоп».
20. Методика обучения технике метания снаряда: малого мяча, гранаты. Последовательность обучения метанию мяча, гранаты. Подбор упражнений. Подводящие и специально-подготовительные упражнения. Основные ошибки при обучении, способы их исправления.

Модуль 2

21. Особенности методики урока легкой атлетики в школе. Структура урока по легкой атлетике. Цели и задачи урока, длительность урока и его частей. Легкоатлетические упражнения в уроке, их место, объем, акценты.
22. Конспекты и планы урока. Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка. Страховка. Контроль самочувствия. Выявление ошибок. Организация занятий и управление группой.
23. Организация соревнований по легкой атлетике. Цели и задачи соревнований. Их классификация.

24. Положение о соревнованиях. Программа соревнований.
25. Обязанности судей, организация работы судей и секретариата.
26. Подведение итогов соревнований, система подсчета результатов. Подготовка мест соревнований .
27. Основные формы проявления быстроты в легкой атлетике и их характеристика.
28. Средства и методы развития двигательной реакции, скорости одиночного движения и частоты движений в легкой атлетике.
29. Особенности развития комплексного проявления быстроты в легкой атлетике.
30. Особенности развития быстроты у детей младшего школьного возраста занимающихся легкой атлетикой.
31. Особенности развития быстроты у детей старшего школьного возраста занимающихся легкой атлетикой.
32. Средства и правила их использования для развития прыгучести.
33. Правила обеспечения безопасности при проведении прыжковых упражнений с детьми.
34. Основные средства для развития «взрывной силы» в легкой атлетике.
35. Общая выносливость и специальная выносливость в легкой атлетике, факторы их обуславливающие.
36. Особенности развития выносливости на начальном этапе подготовки в легкой атлетике.
37. Развитие выносливости в подростковом возрасте в легкой атлетике.
38. Структура и содержание урока по легкой атлетике.
39. Содержание материала по легкой атлетике в младших классах.
40. Содержание материала по легкой атлетике в средних классах.
41. Содержание материала по легкой атлетике в старших классах.
42. Характеристика внеурочных форм занятий по легкой атлетике.
43. Способы использования легкоатлетических упражнений в соревновательных формах с детьми и подростками.
44. Методические особенности занятий оздоровительным бегом.
45. Цель и задачи спортивной тренировки в легкой атлетике.
46. Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в различных видах легкой атлетики.
47. Классификация средств и методов спортивной тренировки в легкой атлетике.
48. Структура и содержание учебно-тренировочного занятия.
49. Особенности тренировочных занятий легкоатлетов в связи с физиологическим циклом женского организма.
50. Психолого-педагогическая характеристика лиц с ограниченными возможностями здоровья и особенности обучения в легкой атлетике.
51. Обучение легкой атлетике лиц с нарушением слухового анализатора.
52. Обучение легкой атлетике лиц с нарушением зрительного анализатора.
53. Обучение легкой атлетике лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.
54. Обучение легкой атлетике лиц с нарушением интеллекта.
55. Основы построения спортивной тренировки в адаптивной легкой атлетике.
56. Спортивная классификация в адаптивной легкой атлетике.
57. Организация, проведение и судейство соревнований в адаптивной легкой атлетике.

*4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций*

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ бакалавриата в Российском государственном социальном университете и Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по дисциплине выставляется по пятибалльной системе для экзамена и по системе зачтено/не зачтено для зачета .

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

## РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины

#### 5.1.1. Основная литература

1. *Германов, Г. Н.* Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492849>

2. *Германов, Г. Н.* Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492881>

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. *Алхасов, Д. С.* Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496280>

2. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е.П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Спорт, 2016. — 241 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book> — ISBN 978-5-9907240-3-7. — Текст : электронный.

3. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492815>

4. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 205 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492879>

### 2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY . ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>

		патентов	
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение обучающимся дисциплины « *Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте* » предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программой дисциплины, доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателем и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в лаборатории;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки

по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету и экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)».

#### 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

##### 5.4.1. Средства и информационные технологии

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа к Интернет;
3. Проектор.

##### 5.4.2. Программное обеспечение

1. Операционная система: Astra Linux SE или Windows 7
2. Пакет офисных программ: LibreOffice или Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. SKY DNS
7. TrueConf (client)

##### 5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY . ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

"Grebennikon"	Издательским домом "Гребенников".	
---------------	-----------------------------------	--

### 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

Для изучения дисциплины « *Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте* » в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки « *49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* » используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью ( стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет) .

Учебная аудитория для занятий семинарского типа: оснащена специализированной мебелью ( стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет),

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

### 5.6 Образовательные технологии

При реализации дисциплины « *Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте* » применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения .

Освоение дисциплины « *Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте* » предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

При освоении дисциплины « *Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте* » предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины « *Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте* » предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме ( вне аудитории ) посредством применения возможностей компьютерных технологий ( электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др. ) .

В рамках дисциплины « *Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте* » предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата .

### ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением Ученого совета факультета физической культуры на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки <i>49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942 ,	Протокол заседания Ученого совета факультета № 09 от «15» мая 20 20 года	01.09.2020
1.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
1.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК № 10 от « 01 » июня 2021	01.09.2022




		2 года	
1.*		Протокол заседания Ученого совета факультета  № _____  от «_____» сентября 20____ года	

<p>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ</p> <p><i>Основы лыжной подготовки</i></p> <p>Направление подготовки</p> <p>« 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) »</p> <p>Направленность</p> <p>« Физическая реабилитация и рекреация »</p> <p>ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА</p> <p>Форма обучения</p> <p><i>Очная, заочная</i></p> <p>Москва 20 2 2</p>
--

Рабочая программа дисциплины « Основы лыжной подготовки » разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942 , учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, а также с учетом рекомендованной примерной основной образовательной программой и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:


- 03.007 «*Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере*»;
- 05.002 «*Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*»;
- 05.004 «*Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*».

Рабочая программа дисциплины разработана рабочей группой в составе: к.п.н., доцента Карповой Н.В.

<p>Руководитель основной профессиональной образовательной программы</p> <p>кандидат педагогических наук, доцент</p>	 <hr style="width: 100px; margin: 0 auto;"/> <p>(подпись)</p>	<p>Н .В. Карпова</p>
---	---	----------------------

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры  
(наименование факультета)



Протокол № 1 0 от « 01 » июня 202 2 года

<p>Декан факультета</p> <p>Доктор педагогических наук, доцент</p>	 <hr style="width: 100px; margin: 0 auto;"/> <p>(подпись)</p>	<p>А.С. Махов</p>
---	---	-------------------

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

<p>Генеральный директор Национального центра развития технологий социальной поддержки и реабилитации «Доверие», в высшей квалификационной категории, кандидат медицинских наук, доцент</p>	<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div> <hr style="width: 100px; margin: 0 auto;"/> <p>(подпись)</p>	<p>А.Н. Комаров</p>
--	--	---------------------



Кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры Шуйского филиала ИвГУ	(подпись)	Е.А. Осокина
Кандидат педагогических наук, доцент	 (подпись)	И.Н. Бакай
Согласовано Научная библиотека, директор	 (подпись)	И.Г. Маляр
	(подпись)	

## СОДЕРЖАНИЕ

### [РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ](#)

#### [1.1 Цель и задачи дисциплины](#)

#### [1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата](#)

#### [1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций](#)

### [РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ](#)

#### [2.1 Объем дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося](#)

#### [2.2. Учебно-тематический план дисциплины](#)

### [РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ](#)

#### [3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине](#)

#### [3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине](#)

### [РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ](#)

#### [4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине](#)

#### [4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы](#)

#### [4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания](#)

#### [4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и \(или\) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы](#)

#### [4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и \(или\) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций](#)

### [РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ](#)

#### [5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины](#)

#### [5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины](#)

#### [5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины](#)

#### [5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине](#)

#### [5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине](#)

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины заключается в получении обучающимися знаний о строении и функциях двигательной системы человека при организации рациональной деятельности в разных сферах физической культуры и спорта .

Задачи дисциплины:

1. У освоение знаний о сущности, структуре и видах дисциплины « *Основы лыжной подготовки* »;
2. Ф ормирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины « *Основы лыжной подготовки* »;
3. О владение навыками системного подхода к анализу сложных явлений двигательного действия;
4. О бучить навыкам подбора наиболее эффективных средств и методов тренировки;
5. Н аучиться анализировать и обосновывать учебный и тренировочный процесс в сфере физического воспитания, спорта, массовой физкультуры и АФК .

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования- программы бакалавриата

Д ициплина « *Основы лыжной подготовки* » реализуется в *обязательной* части основной образовательной программы по направле нию подготовки « *49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* » очной и заочной формам обучения .

Изучение дисциплины « *Основы лыжной подготовки* » базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда дисциплин: « Теория и методика физической культуры и спорта », « Анатомия человека », « Биохимия человека », « Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре », « Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте ».

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: « Плавание и гидрореабилитация»; «Подвижные игры в адаптивной физической культуре»; «Спортивные игры»; « Теория и организация судейства в базовых видах спорта » «Технологии физкультурно-спортивной деятельности», « Профессионально-ориентированная практика ».

## 1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата с установленными индикаторами достижения компетенций

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных компетенций: ОПК- 1 , ОПК- 13, ОПК-14 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа *бакалавриата* по направлению подготовки « *49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* » .

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
			ОПК-1.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно- спортивной и	Знать: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно- спортивной и социальной деятельности; - основы и

Обучение	ОПК- 1	<p>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p> <p>социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>	<p>спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>
		ОПК-1.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию,	Уметь: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным

подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств, в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и

играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств, в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и

		<p>мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	<p>праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно- массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>
		<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	<p>Владеть: опытом проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>

<p>Планирование</p>	<p>ОПК- 13</p>	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>ОПК-13.1. Знает: - 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; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - 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; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, по подвижным и спортивным</p>	<p>Знать: 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; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - 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; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным</p>
---------------------	----------------	---	---	--



		<p>играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p>	<p>играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p>
		<p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту 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; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным</p>	<p>Уметь: дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту 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; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной</p>

			<p>играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p>	<p>подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p>
			<p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - 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.;</p>	<p>Владеть: опыт от использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - 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.;</p>
			<p>ОПК-14.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для</p>	<p>Знать: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для</p>

Обеспечение безопасности	ОПК-14.	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<p>измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС</p>	<p>измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - против показания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС</p>
			ОПК-14.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность	Уметь: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря,

		<p>оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>	<p>соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p>:</p>
		<p>ОПК-14.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-</p>	<p>Владеть: опытом измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно- трениро</p>

		тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.	вочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно- трени ровочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно- спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.
--	--	--	--

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 4 семестре очной формы и на 3 курсе заочной формы обучения, составляет 4 зачетных единицы. По дисциплине предусмотрен зачет.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		4
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	72	72
Учебные занятия лекционного типа	8	8
Практические занятия	16	32
Лабораторные занятия	0	0
Иная контактная работа	22	32
Самостоятельная работа обучающихся, всего	63	63
Контроль промежуточной аттестации (час)	9	9
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	<b>144</b>

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 3
		Сессия 1-2
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	32	16
		16



Тема 2.1. Методика начального обучения передвижению на лыжах	12	8	4	0	2	0	2
Тема 2.2. Методика обучения лыжным ходам	12	0	12	2	6	0	4
Тема 2.3. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей	12	8	4	0	2	0	2
Раздел 3. Организация занятий по лыжной подготовке	34	16	18	2	8	0	8
Тема 3.1. Организация и методика урока лыжной подготовки для школьников, студентов, взрослого контингента	16	8	8	0	4	0	4
Тема 3.2. Особенности о рганизаци и и проведения занятий по лыжной подготовке зимой в бесснежное время	18	8	10	2	4	0	4
Раздел 4 . Организация соревнований и мероприятий в лыжном спорте	33	15	18	2	8	0	8
4.1. Организация и проведение спортивно- оздоровительных соревнований на лыжах	16	8	8	0	4	0	4
4.2. Организация и проведение спортивно- оздоровительных мероприятий на лыжах	17	7	10	2	4	0	4
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Общий объем,	102	62	46	8	32	0	32





Методика обучения лыжным ходам	12	10	2	2	0	0	0
Тема 2.3. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей	12	10	2	0	0	0	2
Общий объем, часов	72	56	16	8	0	0	8
Раздел 3. Организация занятий по лыжной подготовке	34	26	8	0	4	0	4
Тема 3.1. Организация и методика урока лыжной подготовки для школьников, студентов, взрослого контингента	17	13	4	0	2	0	2
Тема 3.2. Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке зимой в бесснежное время	17	13	4	0	2	0	2
Раздел 4. Организация соревнований и мероприятий в лыжном спорте	34	26	8	0	4	0	4
4.1. Организация и проведение спортивно-оздоровительных соревнований на лыжах	17	13	4	0	2	0	2
4.2. Организация и проведение спортивно-оздоровительных мероприятий на лыжах	17	13	4	0	2	0	2
Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
Общий объем, часов	72	52	16	0	8	0	8
Форма промежуточной	3	ачет					



		Академическая активность, час	Форма академической активности	практич. заданий, час	практического задания	текущий контроль, час	рубежного текущего контроля
Курс 3 Сессии 1-2							
Раздел 1. Теория лыжного спорта	2 8	1 2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	1 4	Эссе	2	Тест
Раздел 2. Методика обучения в лыжном спорте	2 8	1 4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа
Общий объем по семестру, часов	56	26		26		4	
Курс 3 Сессии 1-2							
Раздел 3. Организация занятий по лыжной подготовке	2 6	1 2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	1 2	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
Раздел 4 . Организация соревнований и мероприятий в лыжном спорте	2 6	1 0	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	Кейс	2	Контрольная работа
Общий объем по семестру, часов	8 0	2 2		2 8		4	
Общий объем по дисциплине, часов	108	48		5 4		8	

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине « Основы лыжной подготовки »

#### Раздел 1. Теория лыжного спорта

*Цель* : формирование знаний о технике лыжного спорта и подготовке лыж .

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Лыжные гонки. Прыжки на лыжах с трамплина. Лыжное двоеборье. Горные лыжи. Биатлон. Фристайл. Сноуборд.

Инвентарь лыжника. Обувь и одежда лыжника. Подготовка лыж (лыжные мази, смазка лыж).

Классические и коньковые ходы. Классические: попеременный двухшажный, попеременный четырехшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный и одновременный двухшажный. Переход с одного лыжного хода на другой.

Коньковые: одновременный полуконьковый, одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный двухшажный, без отталкивания руками. Переход с одного лыжного хода на другой.

Техника преодоления подъемов. Подъем «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой».

Техника прохождения спусков и неровностей. Стойки спуска: высокая, средняя, низкая. Преодоление неровностей – бугров, впадин, выкатов, встречных склонов.

Техника торможения. Торможение: упором («полуплугом»), «плугом», боковым соскальзыванием, палками, изменением стойки спуска, управляемым падением.

Техника поворотов в движении и на месте. Повороты на месте: переступанием, махом левой (правой) лыжей, прыжком. Повороты в движении переступанием, «плугом», упором, на параллельных лыжах.

Вопросы для самоподготовки:

1. Инвентарь лыжника. Обувь и одежда лыжника.
2. Подготовка лыж (лыжные мази, смазка лыж).
3. Техника преодоления подъемов.
4. Техника прохождения спусков и неровностей.
5. Техника торможения. Торможение: упором («полуплугом»), «плугом», боковым соскальзыванием, палками, изменением стойки спуска, управляемым падением.
6. Техника поворотов в движении и на месте .
7. Повороты на месте: переступанием, махом левой (правой) лыжей, прыжком .
8. Повороты в движении переступанием, «плугом», упором, на параллельных лыжах .

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

Форма практического задания: эссе

Перечень тем эссе по дисциплине « *Основы лыжной подготовки* »

1. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста.
2. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье детей младшего школьного возраста.
3. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье подростков.
4. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье старших школьников.
5. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье студентов.
6. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц среднего возраста.
7. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц пожилого и старшего возраста.
8. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением зрения.
9. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением слуха.
10. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением ОДА.
11. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением интеллекта.
12. Характеристика развития основных функциональных систем у спортсменов-лыжников.
13. Биомеханические основы техники лыжных ходов, обоснование положений и движений тела в классических ходах (одновременные ходы).
14. Биомеханические основы техники лыжных ходов, обоснование положений и движений тела в классических ходах (попеременный двухшажный и попеременный четырехшажный ходы).
15. Биомеханические основы техники лыжных ходов, обоснование положений и движений тела в коньковых ходах (одновременный одношажный и полуконьковый)
16. Биомеханические основы техники лыжных ходов, обоснование положений и движений тела в коньковых ходах (попеременный двухшажный и одновременный двухшажный).
17. Биомеханические основы техники лыжных ходов, обоснование положений и движений тела в коньковых ходах (ход без отталкивания палками)
18. Биомеханические основы техники спусков и подъемов в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела (стойки спусков).
19. Биомеханические основы техники спусков и подъемов в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела (подъемы лыжными ходами).
20. Биомеханические основы техники спусков и подъемов в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела (подъемы «елочкой» и «лесенкой»).
21. Биомеханические основы техники поворотов в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела.
22. Биомеханические основы техники торможений в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела.
23. Биомеханические основы техники преодоления неровностей в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела.

## РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1 :

Форма рубежного контроля – Тест.

### Раздел 2. Методика обучения в лыжном спорте

*Цель* : формирование знаний о методике обучения в лыжном спорте.

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Подготовительные, подводящие, имитационные упражнения. Обучение передвижению ступающим шагом, скользящему шагу. Игры и эстафеты.

Обучение классическим ходам. Обучение попеременному двухшажному ходу, предупреждение и исправление ошибок. Обучение одновременному бесшажному ходу. Обучение одновременному одношажному и одновременному двухшажному ходам, предупреждение и исправление ошибок. Обучение попеременному четырехшажному ходу. Обучение переходу с одного хода на другой. Обучение коньковым ходам: полуконьковому, одновременному двухшажному, коньковому без отталкивания руками, попеременному и одновременному одношажному. Предупреждение и исправление ошибок. Обучение переходу с одного хода на другой.

Обучение подъемам «ёлочкой», «полуюлочкой», «лесенкой», лыжными ходами.

Обучение спускам. Освоение стоек спусков: высокой, средней, низкой. Обучение преодолению препятствий .

Вопросы для самоподготовки:

1. Подготовительные, подводящие, имитационные упражнения, их значение и методика использования при начальном обучении передвижению на лыжах.
2. Обучение передвижению ступающим шагом.
3. Обучение скользящему шагу.
4. Практика: обучение передвижению ступающим шагом; обучение скользящему шагу .
- 5 . Обучение классическим ходам. Предупреждение и исправление ошибок.
- 6 . Обучение коньковым ходам. Предупреждение и исправление ошибок.
- 7 . Практика: обучение попеременному двухшажному ходу, обучение одновременному бесшажному ходу, обучение одновременному одношажному и одновременному двухшажному ходам, предупреждение и исправление ошибок; обучение попеременному четырехшажному ходу; обучение переходу с одного хода на другой.
- 8 . Практика: обучение коньковым ходам: полуконьковому, одновременному двухшажному, коньковому без отталкивания руками, попеременному и одновременному одношажному; обучение переходу с одного хода на другой .
- 9 . Методика обучения подъемам «ёлочкой», «полуюлочкой», «лесенкой», лыжными ходами.
- 10 . Методика обучения спускам.
- 11 . Методика обучения способам торможений и поворотам в движении.
- 12 . Практика: обучение подъемам «ёлочкой», «полуюлочкой», «лесенкой», лыжными ходами. Обучение торможениям: «плугом», «полуплугом», боковым соскальзыванием, торможение палками, падением.
- 13 . Практика: освоение стоек спусков: высокой, средней, низкой. Обучение поворотам в движении: переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

В соответствии с теоретическим материалам и разработать конспект обучения в лыжном спорте . В комплексе не менее 8 и не более 12 упражнений .

Схема составления кейс-задания

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

Перечень кейс-заданий по дисциплине « Основы лыжной подготовки » раздел 2:

1. Вариант

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: попеременному двухшажному ходу.

2. Составить конспект обучения способам поворотов на лыжах: «полуплугом» и плугом.

#### 2. Вариант

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: попеременному четырехшажному ходу.

2. Составить конспект обучения способам поворотов на лыжах: переступанием.

#### 3. Вариант

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: одновременному бесшажному ходу.

2. Составить конспект развития физических качеств с использованием круговой тренировки для развития скоростно-силовых качеств.

#### 4. Вариант

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: одновременному одношажному ходу.

2. Составить конспект развития физических качеств с использованием упражнений на координацию.

#### 5. Вариант

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: одновременному двухшажному ходу.

2. Составить конспект развития физических качеств с использованием круговой тренировки на местности.

#### 6. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: полуконьковому ходу

2. Составить конспект обучения способам торможений на лыжах: «полуплугом», управляемым падением.

#### 7. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: одновременному двухшажному ходу.

2. Составить конспект обучения способам торможений на лыжах: «плугом», управляемым падением.

#### 8. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: попеременному двухшажному ходу.

2. Составить конспект обучения преодолению неровностей: выкатов, бугров, впадин.

#### 9. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: одновременному одношажному ходу.

2. Составить конспект развития физических качеств с использованием тренажеров.

#### 10. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: ходу без палок.

2. Составить конспект занятия по лыжам для обучения лиц пожилого возраста.

#### 11. Вариант

1. Составить конспект обучения упражнениям по «освоению со снежной средой».

2. Составить конспект обучения подъемам на лыжах: «полуёлочкой», лыжными ходами.

#### 12. Вариант

1. Составить конспект развития физических качеств с использованием круговой тренировки для развития выносливости

2. Составить конспект обучения подъемам на лыжах: «ёлочкой», лыжными ходами.

#### 13. Вариант

1. Составить конспект обучения переходу с хода на ход в классических ходах.

2. Составить конспект обучения преодолению неровностей: выкатов, бугров, встречных склонов.

#### 14. Вариант

1. Составить конспект обучения переходу с хода на ход в коньковых ходах.
2. Составить конспект обучения поворотам на месте.

#### 15. Вариант

1. Составить конспект занятия по лыжам в бесснежный период с использованием лыжероллеров.
2. Составить конспект игровых заданий для закрепления стоек спуска и преодоления неровностей.

#### 16. Вариант

1. Составить конспект обучения ступающему и скользящему шагу на лыжах.
2. Составить конспект занятия по лыжам в условиях спортивного зала

#### 17. Вариант

1. Составить конспект обучения попеременному двухшажному классическому ходу.
2. Составить конспект занятия по лыжам для дошкольников в игровой форме

#### 18. Вариант

1. Составить конспект обучения подъемам на лыжах: «лесенкой», лыжными ходами.
2. Составить конспект развития физических качеств с использованием резиновых амортизаторов в зале или на площадке

#### 19. Вариант

1. Составить конспект обучения способам поворотов на лыжах: на параллельных лыжах.
2. Составить конспект круговой тренировки для лыжников направленной на развитие силовой выносливости

#### 20. Вариант

1. Составить конспект обучения строевым приемам с лыжами
2. Составить конспект обучения способам торможений на лыжах: палками, управляемым падением.

#### 21. Вариант

1. Составить конспект разминки с лыжными палками
2. Составить конспект обучения спускам на лыжах: в высокой, средней, низкой стойках спусков

#### 22. Вариант

1. Составить конспект занятия по лыжам в бесснежный период с имитацией на местности.
2. Составить конспект обучения способам торможений на лыжах: скользящим упором, управляемым падением

#### 23. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: одновременному одношажному ходу.
2. Составить конспект обучения преодолению препятствий в условиях лыжного похода.

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа. Провести обучение на подгруппе студентов по разработанному конспекту. Провести самоанализ проведения занятия и анализ проведения студентов подгруппы .

#### Раздел 3 . Организация занятий по лыжной подготовке

Цель: формирование знаний и умений по организации и проведению занятий по лыжной подготовке .

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Этапы обучения. Методы и принципы обучения. Словесные, наглядные и практические методы. Подготовка мест занятий и организация обучения. Учебные площадки, учебные склоны, учебные и тренировочные лыжи. Уроки лыжной подготовки их организация и содержание, конспект урока. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма .

Вопросы для самоподготовки:

1. Этапы обучения. Методы и принципы обучения. Словесные, наглядные и практические методы.
2. Подготовка мест занятий и организация обучения.
3. Уроки лыжной подготовки их организация и содержание, конспект урока.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

Перечень кейс-заданий по дисциплине « *Основы лыжной подготовки* » :

1. Написать сценарий лыжного праздника для дошкольников.
2. Написать сценарий лыжного праздника для младших школьников.
3. Написать сценарий лыжного праздника для школьников «Масленица».
4. Написать сценарий лыжных соревнований по сдаче норм ГТО для школьников.
5. Написать сценарий лыжных соревнований по сдаче норм ГТО для населения.
6. Написать сценарий лыжного праздника для населения.
7. Написать сценарий лыжных соревнований «Лыжня России».
8. Составить программу самостоятельных занятий по лыжам для студентки, ранее не занимавшейся лыжами на 12 недель.
9. Составить программу самостоятельных занятий по лыжам для подростка, ранее не занимавшегося лыжами на 12 недель.
10. Составить программу самостоятельных занятий по лыжам для мужчины 40 лет, ранее занимавшегося бегом, но не занимавшегося лыжами на 12 недель.
11. Составить программу самостоятельных занятий по лыжам для женщины 40 лет ранее занимавшейся лыжами (20 лет назад), имеющей лишний вес на 12 недель.
12. Составить программу самостоятельных занятий по лыжам для пожилого мужчины 65 лет ранее не занимавшегося лыжами, нарушения в работе сердечно-сосудистой системы на 12 недель.
13. Составить программу самостоятельных занятий по лыжам для семьи муж и жена 35 лет на 12 недель.
14. Составить программу самостоятельных занятий по лыжам для семьи с ребенком 5-7 лет на 12 недель.
15. Составить программу самостоятельных занятий по лыжам для женщины 70 лет ранее занимавшейся лыжами на 12 недель.

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3 :

Форма рубежного контроля – Выполнение контрольных нормативов по технике лыжных ходов.

#### Раздел 4. Организация соревнований и мероприятий в лыжном спорте

Цель: формирование знаний и умений по организации и проведению соревнований по лыжам и мероприятий по лыжной подготовке

Подготовка лыжных трасс. Классификация соревнований. Календарный план и положение о соревнованиях. Общие требования к судейству соревнований. Жеребьевка участников и виды стартов. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах .

- 1 . Классификация соревнований. Календарный план и положение о соревнованиях.
- 2 . Общие требования к судейству соревнований.
- 3 . Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4

Перечень кейс-заданий по дисциплине « *Основы лыжной подготовки* » :

##### Вариант 1.

1. Составьте календарный план соревнований по лыжам для спортивного клуба Вуза.

Условия: первенство Вузов - 27 декабря. Лыжня России – 11 февраля. Закрытие зимнего сезона – 18 марта.

2. Определите время старта участника если его номер 25. Старт одиночный через 15 сек.



3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

21. П-ва - 12.00.30

22.А-ко 12.01.00

23.Б-ва 12.01.30

24.К-на 12.02.00

25.Л-ко 12.02.30

26.С-на 12.03.00

27.Т-ч 12.03.30

28.У-на 12.04.00

29.Ф-к 12.04.30

30.Я-ко 12.05.00

Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

Вариант 2.

1. Составьте положение о соревнованиях «Лыжня России».

2. Определите номер участника если его время старта 12.15.30. Старт парный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

11.П-ва - 12.01

12.А-ко 12.02

13.Б-ва 12.03

14.К-на 12.04

15.Л-ко 12.05

16.С-на 12.06

17.Т-ч 12.07

18.У-на 12.08

19.Ф-к 12.09

20.Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24; 13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

Вариант 3.

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство Вуза по лыжным гонкам».

2. Определите номер участника если его время старта 13.02.00. Старт парный через 60 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

1. П-ва -12.01

2. А-ко 12.02

3. Б-ва 12.03

4. К-на 12.04

5. Л-ко 12.05
6. С-на 12.06
7. Т-ч 12.07
8. У-на 12.08
9. Ф-к 12.09
10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

#### Вариант 4

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России» в масштабе города с населением 100 тыс. чел.

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России»

№	Наименование	Цена	Количество	Сумма
---	--------------	------	------------	-------

2. Определите время старта участника если его номер 41. Старт парный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

21.П-ва - 12.00.30

22.А-ко 12.01.00

23.Б-ва 12.01.30

24.К-на 12.02.00

25.Л-ко 12.02.30

26.С-на 12.03.00

27.Т-ч 12.03.30

28.У-на 12.04.00

29.Ф-к 12.04.30

30.Я-ко 12.05.00

Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

#### Вариант 5

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Первенство РГСУ».

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Первенство РГСУ»

№	Наименование	Цена	Количество	Сумма
---	--------------	------	------------	-------

2. Определите номер участника если его время старта 13.05.30. Старт одиночный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

11.П-ва - 12.01

12.А-ко 12.02

13.Б-ва 12.03

- 14.К-на 12.04
- 15.Л-ко 12.05
- 16.С-на 12.06
- 17.Т-ч 12.07
- 18.У-на 12.08
- 19.Ф-к 12.09
- 20.Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24; 13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

#### Вариант 6

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство Сбербанка по лыжным гонкам».
2. Определите время старта участника если его номер 25. Старт одиночный через 15 сек.
3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

- 1. П-ва -12.01
- 2. А-ко 12.02
- 3. Б-ва 12.03
- 4. К-на 12.04
- 5. Л-ко 12.05
- 6. С-на 12.06
- 7. Т-ч 12.07
- 8. У-на 12.08
- 9. Ф-к 12.09
- 10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

#### Вариант 7

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России» в масштабе города с населением 500 тыс. чел.

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России»

№	Наименование	Цена	Количество	Сумма
---	--------------	------	------------	-------

2. Определите время старта участника если его номер 17. Старт одиночный через 30 сек.
3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

- 21.П-ва - 12.00.30
- 22.А-ко 12.01.00
- 23.Б-ва 12.01.30
- 24.К-на 12.02.00
- 25.Л-ко 12.02.30

26.С-на 12.03.00

27.Т-ч 12.03.30

28.У-на 12.04.00

29.Ф-к 12.04.30

30.Я-ко 12.05.00

Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

Вариант 8

1. Составьте положение о соревнованиях «Московская Лыжня».
2. Определите время старта участника если его номер 71. Старт парный через 15 сек.
3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

11.П-ва - 12.01

12.А-ко 12.02

13.Б-ва 12.03

14.К-на 12.04

15.Л-ко 12.05

16.С-на 12.06

17.Т-ч 12.07

18.У-на 12.08

19.Ф-к 12.09

20.Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24; 13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

Вариант 9

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство округа по лыжным гонкам».
2. Определите время старта участника если его номер 32. Старт одиночный через 30 сек.
3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

1. П-ва -12.01

2. А-ко 12.02

3. Б-ва 12.03

4. К-на 12.04

5. Л-ко 12.05

6. С-на 12.06

7. Т-ч 12.07

8. У-на 12.08

9. Ф-к 12.09

10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9

– 12.34.18; 8 – 12.34.18.

#### Вариант 10

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России» в масштабе города с населением 10000 тыс. чел.

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России»

№	Наименование	Цена	Количество	Сумма
---	--------------	------	------------	-------

2. Определите номер участника если его время старта 13.05.30. Старт одиночный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

21.П-ва - 12.00.30

22.А-ко 12.01.00

23.Б-ва 12.01.30

24.К-на 12.02.00

25.Л-ко 12.02.30

26.С-на 12.03.00

27.Т-ч 12.03.30

28.У-на 12.04.00

29.Ф-к 12.04.30

30.Я-ко 12.05.00

Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

#### Вариант 11

1. Составьте календарный план соревнований по лыжам для спортивного клуба Вуза.

Условия: первенство Вузов - 27 декабря. Лыжня России – 11 февраля. Закрытие зимнего сезона – 18 марта.

2. Определите номер участника если его время старта 12.20.15. Старт одиночный через 15 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

11.П-ва - 12.01

12.А-ко 12.02

13.Б-ва 12.03

14.К-на 12.04

15.Л-ко 12.05

16.С-на 12.06

17.Т-ч 12.07

18.У-на 12.08

19.Ф-к 12.09

20.Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24; 13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

Вариант 12

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство округа среди школ».
2. Определите время старта участника если его номер 41. Старт парный через 30 сек.
3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

1. П-ва -12.01
2. А-ко 12.02
3. Б-ва 12.03
4. К-на 12.04
5. Л-ко 12.05
6. С-на 12.06
7. Т-ч 12.07
8. У-на 12.08
9. Ф-к 12.09
10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

Вариант 13

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство Вузов СВАО по лыжным гонкам».
2. Определите номер участника если его время старта 13.02.00. Старт парный через 60 сек.
3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

- 21.П-ва - 12.00.30
- 22.А-ко 12.01.00
- 23.Б-ва 12.01.30
- 24.К-на 12.02.00
- 25.Л-ко 12.02.30
- 26.С-на 12.03.00
- 27.Т-ч 12.03.30
- 28.У-на 12.04.00
- 29.Ф-к 12.04.30
- 30.Я-ко 12.05.00

Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

EndText

Вариант 14

1. Составьте календарный план соревнований по лыжам для спортивного клуба Вуза.

Условия: первенство Вузов - 27 декабря. Лыжня России – 11 февраля. Заккрытие зимнего сезона – 18 марта.

2. Определите номер участника если его время старта 12.15.30. Старт парный через 30 сек.
3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

11.П-ва - 12.01

12.А-ко 12.02

13.Б-ва 12.03

14.К-на 12.04

15.Л-ко 12.05

16.С-на 12.06

17.Т-ч 12.07

18.У-на 12.08

19.Ф-к 12.09

20.Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24; 13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

Вариант 15

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России» в масштабе города с населением 300 тыс. чел.

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России»

№	Наименование	Цена	Количество	Сумма
---	--------------	------	------------	-------

2. Определите номер участника если его время старта 12.35.00. Старт парный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

1. П-ва -12.01

2. А-ко 12.02

3. Б-ва 12.03

4. К-на 12.04

5. Л-ко 12.05

6. С-на 12.06

7. Т-ч 12.07

8. У-на 12.08

9. Ф-к 12.09

10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4 :

Форма рубежного контроля – Разработать и провести соревнование или мероприятие по лыжной подготовке на подгруппе студентов .

Оформление работ, выполняемых в рамках самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Методическими указаниями по оформлению письменных работ, обучающихся в рамках самостоятельной работы, утвержденными Учебно-методическим советом РГСУ, Протокол № 2 от 25 июня 2015 года.

Конкретные практические задания и задания для рубежного контроля определяются в учебно-методических материалах по работе обучающихся в электронной информационно-образовательной среде РГСУ с применением технологий электронного обучения по данной дисциплине, утверждаемых ежегодно факультетом .

РАЗДЕЛ 4 . ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине является зачет , который проводится в устной форме.

4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
ОПК- 1	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	<p>ОПК-1.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно- спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения лыжной подготовке; - методики контроля и оценки технической и физической подготов ленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; -методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; -методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкульту рно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>	Этап формирования знаний
		<p>ОПК-1.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части</p>	



	<p>занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств , в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; -контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно- спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно- массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	<p>Этап формирования умений</p>
	<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально- подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
<p>Способен планировать содержание занятий с учетом</p>	<p>ОПК-13.1. Знает: - 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; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно- двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биомеханические особенности формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью.</p>	

ОПК- 13	положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо- физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - 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; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно- тренировочного процесса в ИВАС.	Этап формирования знаний
		ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту 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; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. ;	Этап формирования умений
		ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий	Этап

		<p>оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - 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. ;</p>	<p>формирования навыков и получения опыта</p>
ОПК -14	<p>Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>ОПК-14.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно- спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно- гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС.</p>	<p>Этап формирования знаний</p>
		<p>ОПК-14.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - рас познавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>ОПК-14.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
--	--	--	--

#### 4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК- 1 ; ОПК- 13 ; ОПК-14	Этап формирования знаний.	<p>Теоретический блок вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок : ( 9-10 ] баллов;</p> <p>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения : [ 8 - 9 ) баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала : ( 6 - 8 ) баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки : [ 0- 6 ] балл ов .</p>
ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14	Этап формирования умений	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией : ( 9-10 ] баллов;</p> <p>2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании : [ 8 - 9 ) баллов;</p> <p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению : ( 6 - 8 ) баллов;</p>

			4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания : [ 0- 6] баллов.
ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14	Этап формирования навыков и получения опыта.	Аналитическое задание ( <i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i> )  Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.	

*4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы*

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «*Основы лыжной подготовки*»

1. Общие основы теории и методики лыжного спорта. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта. Лыжные гонки. Прыжки на лыжах с трамплина. Лыжное двоеборье. Горные лыжи. Биатлон. Фристайл. Сноуборд.
2. Экипировка лыжника-гонщика, подготовка лыж. Инвентарь лыжника. Обувь и одежда лыжника.
3. Подготовка лыж (лыжные мази, смазка лыж).
4. Основы техники передвижения на лыжах. Классические лыжные ходы.
5. Основы техники передвижения на лыжах. Коньковые ходы.
6. Техника преодоления подъемов. Техника прохождения спусков и неровностей.
7. Техника торможения. Техника поворотов в движении и на месте.
8. Методика обучения способам передвижения на лыжах. Этапы обучения. Методы и принципы обучения. Словесные, наглядные и практические методы.
9. Подготовка мест занятий и организация обучения. Учебные площадки, учебные склоны, учебные и тренировочные лыжни.
10. Уроки лыжной подготовки их организация и содержание, конспект урока.
11. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма на занятиях по лыжам.
12. Методика начального обучения передвижению на лыжах. Подготовительные, подводящие, имитационные упражнения. Обучение передвижению ступающим шагом, скользящему шагу. Игры и эстафеты.
13. Методика обучения классическим лыжным ходам. Обучение попеременному двухшажному ходу, предупреждение и исправление ошибок.
14. Методика обучения классическим лыжным ходам. Обучение одновременному бесшажному ходу. Обучение одновременному одношажному и одновременному двухшажному ходам, предупреждение и исправление ошибок.
15. Методика обучения классическим лыжным ходам. Обучение попеременному четырехшажному ходу. Обучение переходу с одного хода на другой.
16. Методика обучения коньковым лыжным ходам. Обучение: полуконьковому, одновременному двухшажному ходам. Предупреждение и исправление ошибок.
17. Методика обучения коньковым лыжным ходам. Обучение: коньковому без отталкивания руками, попеременному и одновременному одношажному. Предупреждение и исправление ошибок. Обучение переходу с одного хода на другой.
18. Методика обучения преодолению подъемов. Обучение подъемам «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», лыжными ходами.
19. Методика обучения преодолению спусков. Обучение спускам. Освоение стоек спусков: высокой, средней, низкой.

20. Методика обучения преодолению неровностей. Обучение преодолению препятствий.
21. Методика обучения способам торможений. Обучение способам торможений: «плугом», «полуплугом»,
22. Методика обучения способам торможений: боковым соскальзыванием, торможение палками, падением.
23. Методика обучения способам поворотов. Обучение поворотам на месте и в движении: переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах.
24. Организация и проведение спортивно-оздоровительных соревнований на лыжах. Классификация соревнований.
25. Положение о соревнованиях. Общие требования к судейству соревнований.
26. Подготовка лыжных трасс. Жеребьевка участников и виды стартов.
27. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах.

#### 4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ бакалавриата в Российском государственном социальном университете и Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по дисциплине выставляется по системе зачтено/не зачтено для зачета .

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

## РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины

#### 5.1.1. Основная литература

1. *Жданкина, Е. Ф.* Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492125>

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492815>

2. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие: [12+] / авт.-сост. Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. — Москва: Спорт, 2016. — 217 с.: табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book> — ISBN 978-5-9907240-1-3. — Текст : электронный.

### 2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>

2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY . ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение обучающимся дисциплины « *Основы лыжной подготовки* » предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины , доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач

практического занятия, техники безопасности.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности ;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине».

#### 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

##### 5.4.1. Средства и информационные технологии

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа к Интернет ;
3. Проектор.

##### 5.4.2. Программное обеспечение

1. Операционная система: Astra Linux SE или Windows 7
2. Пакет офисных программ: LibreOffice или Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. SKY DNS
7. TrueConf (client)

##### 5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>



3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY . ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

### 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

Для изучения дисциплины « *Основы лыжной подготовки* » в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки « 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* » используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью ( стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет) .

Учебная аудитория для занятий семинарского типа: оснащена специализированной мебелью ( стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет),

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

### 5.6 Образовательные технологии

При реализации дисциплины « *Основы лыжной подготовки* » применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения .

Освоение дисциплины « *Основы лыжной подготовки* » предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

При освоении дисциплины « *Основы лыжной подготовки* » предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины « *Основы лыжной подготовки* » предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме ( вне аудитории ) посредством применения возможностей компьютерных технологий ( электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др. ) .

В рамках дисциплины « *Основы лыжной подготовки* » предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата .

### ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением Ученого совета факультета физической культуры на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.02 <i>Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942 ,	Протокол заседания Ученого совета факультета № 09 от «15» мая	01.09.2020


		2020 года	
1.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
1.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК № 1 0 от « 01 » июня 202 2 года	01.09.2022
1.*		Протокол заседания Ученого совета факультета  № ____  от « ____ » сентября 20 ____ года	

<p>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ</p> <p><i>Плавание и гидрореабилитация</i></p> <p>Направление подготовки</p> <p>« 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) »</p> <p>Направленность</p> <p>« Физическая реабилитация и рекреация »</p> <p>ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА</p> <p>Форма обучения</p> <p><i>Очная, заочная</i></p> <p>Москва 20 2 2</p>
--

Рабочая программа дисциплины « *Плавание и гидрореабилитация* » разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942 , учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, а также с учетом рекомендованной примерной основной образовательной программой и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 03.007 «*Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере*»;
- 05.002 «*Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*»;
- 05.004 «*Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту* ».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: к.п.н., доцента Карповой Н.В.

<p>Руководитель основной профессиональной образовательной программы</p> <p>кандидат педагогических наук, доцент</p>	 <hr style="width: 100px; margin: 0 auto;"/> <p>(подпись)</p>	<p>Н .В. Карпова</p>
---	---	----------------------

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры  
(наименование факультета)



Протокол № 1 0 от « 01 » июня 202 2 года

<p>Декан факультета</p> <p>Доктор педагогических наук, доцент</p>	 <hr style="width: 100px; margin: 0 auto;"/> <p>(подпись)</p>	<p>А.С. Махов</p>
---	---	-------------------

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

<p>Генеральный директор Национального центра развития технологий социальной поддержки и реабилитации «Доверие», в рач высшей квалификационной категории, кандидат медицинских наук, доцент</p>	<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div> <hr style="width: 100px; margin: 0 auto;"/> <p>(подпись)</p>	<p>А.Н. Комаров</p>
--	--	---------------------



Кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры Шуйского филиала ИвГУ		Е.А. Осокина
	(подпись)	
Кандидат педагогических наук, доцент	(подпись)	И.Н. Бакай
Согласовано Научная библиотека, директор		И.Г. Мвяляр
	(подпись)	

## СОДЕРЖАНИЕ

### [РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ](#)<sup>4</sup>

#### [1.1 Цель и задачи дисциплины](#)<sup>4</sup>

#### [1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата](#)<sup>4</sup>

#### [1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций](#)<sup>4</sup>

### [РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ](#)<sup>17</sup>

#### [2.1 Объем дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося](#)<sup>17</sup>

#### [2.2. Учебно-тематический план дисциплины](#)<sup>18</sup>

### [РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ](#)<sup>25</sup>

#### [3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине](#)<sup>25</sup>

#### [3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине](#)<sup>28</sup>

### [РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ](#)<sup>37</sup>

#### [4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине](#)<sup>37</sup>

#### [4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы](#)<sup>37</sup>

#### [4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания](#)<sup>53</sup>

#### [4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и \(или\) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы](#)<sup>55</sup>

#### [4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и \(или\) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций](#)<sup>55</sup>

### [РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ](#)<sup>58</sup>

#### [5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины](#)<sup>58</sup>

#### [5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины](#)<sup>58</sup>

#### [5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины](#)<sup>60</sup>

#### [5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине](#)<sup>61</sup>

#### [5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине](#)<sup>63</sup>

#### [5.6 Образовательные технологии](#)<sup>63</sup>

### [ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ](#)<sup>64</sup>

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1 Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины заключается в получении обучающимися знаний о строении и функциях двигательной системы человека при организации рациональной деятельности в разных сферах физической культуры и спорта .

Задачи дисциплины:

1. У своение знаний о сущности, структуре и видах дисциплины « *Плавание и гидрореабилитация* »;
2. Ф ормирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины « *Плавание и гидрореабилитация* »;
3. О владение навыками системного подхода к анализу сложных явлений двигательного действия;
4. О бучить навыкам подбора наиболее эффективных средств и методов тренировки;
5. Н аучиться анализировать и обосновывать учебный и тренировочный процесс в сфере физического воспитания, спорта, массовой физкультуры и АФК .

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата

Д ициплина « *Плавание и гидрореабилитация* » реализуется в *обязательной* части основной образовательной программы по направле нию подготовки « *49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* » очной и заочной формам обучения .

Изучение дисциплины « *Плавание и гидрореабилитация* » базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда дисциплин: « Теория и методика физической культуры и спорта », « Анатомия человека » , « Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре » .

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: « Основы лыжной подготовки »; «Подвижные игры в адаптивной физической культуре»; «Спортивные игры»; « Теория и организация судейства в базовых видах спорта» «Технологии физкультурно-спортивной деятельности», « Физическая реабилитация в травматологии и ортопедии », « Физическая реабилитация при заболеваниях нервной системы », « Профессионально-ориентированная практика ».

### 1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов ос воения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата , соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных компетенций: ОПК- 1 , ОПК- 13, ОПК-14 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа *бакалавриата* по направлению подготовки « *49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* » .

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
			ОПК-1.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно- спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения	Знат ь : - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно- спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения

Обучение	ОПК- 1	<p>занимающихся для выполнения гимнастических упражнений); - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетики; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>	<p>занимающихся для выполнения гимнастических упражнений); - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетики; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>
		<p>ОПК-1.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том</p>	<p>Умеет : - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том</p>

числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетике, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств, в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетике, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетике, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной

числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетике, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств, в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетике, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетике, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной

		<p>подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	<p>подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>
		<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	<p>Владеть : опытом проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>
		<p>ОПК-13.1. Знает: - морфологические особенности</p>	<p>Знать : - морфологические особенности</p>



Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся

занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - 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; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащегося, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики,

занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфо функционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - 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; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащегося, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики,

		<p>легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p>	<p>легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p>
		<p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту 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; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и</p>	<p>Уметь: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту 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; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и</p>

		<p>основанные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p>	<p>приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p>
		<p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - 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.;</p>	<p>Владеть : опытом использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - 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.;</p>
		<p>ОПК-14.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и</p>	<p>Знать : - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и</p>

<p>Обеспечение безопасности</p>	<p>ОПК-14.</p>	<p>Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС</p>	<p>воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, по движным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС</p>
			<p>ОПК-14.2. Умеет. - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-</p>	<p>Умет ь : - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-</p>

		<p>просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>	<p>просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>
		<p>ОПК-14.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и</p>	<p>ОПК-14.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и</p>

		дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.	учебных и дополнительных занятий. профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.
--	--	---	---

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 3 и 4 семестрах (очная форма) и на 2 и 3 курсах (заочная форма), составляет 7 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрены зачет с оценкой и экзамен.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		3	4
		3	4
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	126	72	54
Учебные занятия лекционного типа	16	8	8
Практические занятия	54	32	22
Лабораторные занятия	0	0	0
Иная контактная работа	56	32	24
Самостоятельная работа обучающихся, всего	81	63	18
Контроль промежуточной аттестации (час)	45	9	36
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>252</b>	<b>144</b>	<b>108</b>

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 2		Курс 3	
		Сессия 3-4	Сессия 1-2		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	56	8	16	8	24
Учебные занятия лекционного типа	8	4	0	4	0
Практические занятия	20	0	8	0	12

Лабораторные занятия	0	0	0	0	0
Иная контактная работа	28	4	8	4	12
Самостоятельная работа обучающихся , всего	187	28	52	28	75
Контроль промежуточной аттестации (час)	13	0	4	0	9
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>252</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>108</b>

## 2.2. Учебно-тематический план дисциплины

### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками					
Модуль ТИМ плавания (Семестр 3)								
Раздел 1. Теоретические основы плавания	34	16	18	2	8	0	8	
Тема 1.1. Плавание в системе физического воспитания.	12	6	6	2	2	0	2	
Тема 1.2. Научно-теоретические основы плавания	10	6	4	0	2	0	2	
Тема 1.3. Основы техники спортивного плавания	12	4	8	0	4	0	4	
Раздел 2. Методические основы плавания	34	16	18	2	8	0	8	
Тема 2.1. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Основы	12	8	4	2	0	0	2	

преподавания плавания							
Тема 2.2. Методика начального обучения плаванию	10	2	8	0	4	0	4
Тема 2.3. Методика обучения спортивным способам плавания	12	6	6	0	4	0	2
Раздел 3 . Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию	34	16	18	2	8	0	8
Тема 3 .1 Методика проведения уроков по плаванию	16	8	8	0	4	0	4
Тема 3.2. Подготовка и проведение соревнований по плаванию	18	8	10	2	4	0	4
Раздел 4 . Плавание в системе физического воспитания. Прикладное плавание	33	15	18	2	8	0	8
Тема 4 .1. Техника и методика обучения прикладному плаванию	15	7	8	0	4	0	4
Тема 4 .2. Плавание с детьми грудного и раннего возраста , и в системе образования	18	8	10	2	4	0	4
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Общий объем, часов	144	63	72	8	32	0	32
Форма промежуточной аттестации	Зачет						



Плавание и гидрореабилитация (Семестр 4 )							
Раздел 5 . Оздоровительное и кондиционное плавание	24	6	18	2	8	0	8
1. Оздоровительное плавание, организация занятий и методические основы оздоровительной тренировки	12	2	10	2	4	0	4
1. Кондиционное плавание. Построение тренировочных программ и их индивидуализация	12	4	8	0	4	0	4
Раздел 6 . Адаптивное плавание	24	8	16	2	6	0	8
Тема 6 . 1 . Адаптивное плавание организация занятий по обучению плаванию лиц с ОВЗ	12	4	8	2	2	0	4
Тема 6 . 2. Адаптивное плавание методические рекомендации по обучению плаванию лиц с ОВЗ	12	4	8	0	4	0	4
Раздел 7 . Лечебное плавание и гидрореабилитация	24	4	20	4	8	0	8
Тема 7 .1. Организационно-методические основы лечебного плавания	12	2	10	2	4	0	4
Тема 7 .2. Особенности занятий лечебным плаванием при	12	2	10	2	4	0	4

разных патологиях							
Контроль промежуточной аттестации (час)	36						
Общий объем, часов	108	18	54	8	22	0	24
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Общий объем часов по учебной дисциплине	252	81	126	16	54	0	56

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
					Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия
Курс 2 Сессии 3 - 4								
Раздел 1. Теоретические основы плавания	36	28	8	4	0	0	4	
Тема 1.1. Плавание в системе физического воспитания.	12	8	4	2	0	0	2	
Тема 1.2. Научно-теоретические основы плавания	12	10	2	0	0	0	2	
Тема 1.3. Основы техники спортивного плавания	12	10	2	2	0	0	0	
Контроль промежуточной аттестации (час)	0							
Общий объем								

Общий объем, часов	36	28	8	4	0	0	4
Курс 2 Сессии 3-4							
Раздел 2.Методические основы плавания	3 4	2 6	8	0	4	0	4
Тема 2.1. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Основы преподавания плавания	1 1	7	4	2	0	0	2
Тема 2.2. Методика начального обучения плаванию	12	10	2	0	2	0	0
Тема 2.3. Методика обучения спортивным способам плавания	1 1	7	4	0	2	0	2
Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию	3 4	2 6	8	0	4	0	4
Тема 3.1 Методика проведения урока по плаванию	1 7	1 3	4	0	2	0	2
Тема 3.2. Подготовка и проведение соревнований по плаванию	17	13	4	0	2	0	2
Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
Общий объем, часов	72	5 2	1 6	0	8	0	8
Форма промежуточной аттестации	Зачет						
Модуль . Плавание и гидрореабилитация (Семестр 5 )							
Раздел 4 . Плавание в							

системе физического воспитания. Прикладное плавание	3 6	2 8	8	4	0	0	4
Тема 4.1. Техника и методика обучения прикладному плаванию	1 8	1 4	4	2	0	0	2
Тема 2.2. Плавание с детьми грудного и раннего возраста и в системе образования	1 8	1 4	4	2	0	0	2
Раздел 5 . Оздоровительное и кондиционное плавание	3 3	2 5	8	0	4	0	4
5.1. Оздоровительное плавание, организация занятий и методические основы оздоровительной тренировки	1 6	1 2	4	0	2	0	2
Кондиционное плавание. Построение тренировочных программ и их индивидуализация	1 7	1 3	4	0	2	0	2
Раздел 6 . Адаптивное плавание	3 3	2 5	8	0	4	0	4
Тема 6 . 1 . Адаптивное плавание организация занятий по обучению плаванию лиц с ОВЗ	1 7	1 3	4	0	2	0	2
Тема 6.2. Адаптивное плавание методические рекомендации по обучению плаванию лиц с ОВЗ	1 6	1 2	4	0	2	0	2
Раздел 7. Лечебное плавание и	3 3	2 5	8	0	4	0	4

гидрореабилитация							
Тема 7.1. Организационно-методические основы лечебного плавания	16	12	4	0	2	0	2
Тема 7.2. Особенности занятий лечебным плаванием при разных патологиях	17	13	4	0	2	0	2
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Общий объем, часов	144	103	32	4	12	0	16
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Общий объем часов по учебной дисциплине	252	183	56	8	20	0	28

### РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

##### Очно и формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся	Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Раздел 1. Теоретические основы плавания	16	6		Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Эссе	2	Тестирование
Раздел 2 . Методические основы плавания	16	6		Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
Раздел 3 . Организация и проведение	16	6		Подготовка к лекционным и практическим занятиям,	8	Кейс	2	Контрольная работа



Раздел 2. Методические основы плавания	2 6	1 2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
Раздел 3 . Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию	2 6	1 2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа
Общий объем по семестру, часов	52	24		24		4	
Курс 3 сессии 1 - 2							
Раздел 4 . Плавание в системе физического воспитания. Прикладное плавание	2 8	1 2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	1 4	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
Раздел 5 . Оздоровительное и кондиционное плавание	2 5	1 1	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа
Раздел 6 . Адаптивное плавание	25	1 1	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа
Раздел 7. Лечебное плавание и гидрореабилитация	2 5	1 2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	1 1	Кейс	2	Контрольная работа
Общий объем по семестру, часов,	103	4 6		4 9		8	
Общий объем по дисциплине, часов	183	8 2		8 7		1 4	

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине

#### Раздел 1. Теоретические основы плавания

Цель: формирование знаний по технике плавания.

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Плавание — жизненно важный навык. Врожденный плавательный рефлекс. Плавание как двигательное действие. Оздоровительное значение плавания. Прикладное значение плавания. Спортивное значение плавания. Плавание как средство физического воспитания. Плавание как учебная и научная дисциплина.

Особенности среды (воды), в которой происходят движения пловца: плотность воды, текучесть воды, ее вязкость, инертность частиц жидкости, гидростатическое давление, теплоемкость, теплопроводность, свето- и звукопреломление и т. д.

Особенности организма пловца: морфологические, физиологические, психологические. Система условий выполнения двигательного действия пловца; горизонтальное положение тела, высокая плотность среды, гипо- гравитация, подвижная опора, холод, дыхание.

Структура техники спортивных способов плавания. Кинематические и динамические характеристики. Целостность и расчлененность спортивных движений пловца.

Положение тела и головы. Угол атаки туловища. Механизмы, обеспечивающие положение туловища. Движения ногами: функции, общая характеристика. Движения руками: функции, общая характеристика

Вопросы для самоподготовки:

1. Структура техники спортивных способов плавания. Кинематические и динамические характеристики.
2. Какие движения ногами выделяют в плавании: функции, общая характеристика.
3. Какие движения руками выделяют в плавании: функции, общая характеристика.
4. Кроль на груди. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
5. Кроль на спине. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
6. Брасс. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
7. Баттерфляй. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
8. Старты. Техника выполнения. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды.
9. Повороты в спортивном плавании. Техника выполнения. Практическое ознакомление. Поворот вращением открытого типа. Поворот вращением закрытого типа. Простой открытый поворот при плавании на спине. Поворот маятником. Скоростной поворот.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

Форма практического задания: эссе

Перечень тем эссе по дисциплине « *Плавание и гидрореабилитация* » :

1. Плавание в системе физического воспитания. Оздоровительное, спортивное и прикладное значение плавания.
2. Научно-теоретические основы плавания. Особенности среды (воды), в которой происходят движения пловца. Особенности организма пловца. Взаимодействие внешних и внутренних сил при плавании.
3. Основы техники спортивного плавания. Структура техники спортивных способов плавания.
4. Старты в спортивном плавании; значение, виды, варианты, техника.
5. Повороты в спортивном плавании: значение, виды, варианты, техника.
6. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Этапность обучения. Задачи каждого этапа. Особенности каждого этапа.
7. Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения; подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде.
8. Характеристика, с точки зрения общих закономерностей спортивной техники, способов плавания: кроль на груди.
9. Характеристика, с точки зрения общих закономерностей спортивной техники, способов плавания: кроль на спине.
10. Характеристика, с точки зрения общих закономерностей спортивной техники, способов плавания брасс.
11. Характеристика, с точки зрения общих закономерностей спортивной техники, способов плавания: дельфин.
12. Требования к профессиональным качествам преподавателя плавания (особенности профессиональной речи, использование специальной терминологии, рабочих жестов, требования к демонстрации).
13. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися плаванием.
14. Техника безопасности, меры по предупреждению травматизма при занятиях плаванием.
15. Использование в преподавании дополнительных средств (различные предметы, ограничители движений, темполидеры, кардиолидеры).

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1 :

Форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.

Раздел 2. Методические основы плавания

Цель: формирование знаний и умений по методике преподавания плавания.

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения;



подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде.

Технические средства обучения. Императивные тренажеры.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Требования к профессиональным качествам преподавателя плавания. Особенности профессиональной речи. Использование специальной терминологии, рабочих жестов. Требования к демонстрации.

Основные упражнения, используемые в начальном обучении, их классификация: элементарные движения в воде, погружения, упражнения на плавучесть, упражнения на дыхание, упражнения на скольжение, спады и прыжки в воду, игры и развлечения на воде, опорные упражнения.

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление. Методика обучения кролю на груди Демонстрация. Техника выполнения. Практическое изучение.

Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Методика обучения кролю на груди. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде.

Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Методика обучения брассу. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде.

Методика обучения кролю на спине Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде.

Методика обучения способу плавания дельфин. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) на воде.

Методика обучения стартам. Методика обучения поворотам.

Вопросы для самоподготовки:

1. Основные упражнения, используемые в начальном обучении плаванию, их классификация.
2. Методика обучения элементарным движениям в воде, погружениям, упражнениям на плавучесть.
3. Методика обучения упражнениям на дыхание, упражнениям на скольжение.
4. Методика обучения спадам и прыжкам в воду.
5. Практика по обучению упражнениям освоения с водой.
6. Методика обучения кролю на груди.
7. Практика: демонстрация, практическое изучение плавания способом кроль на груди.
8. Методика обучения брассу. Последовательность обучения, подготовительные и подводящие упражнения.
9. Практика: демонстрация, практическое изучение плавания способом брасс.
10. Методика обучения кролю на спине. Последовательность обучения, подготовительные и подводящие упражнения.
11. Практика: демонстрация, практическое изучение плавания способом кроль на спине.
12. Методика обучения «дельфину». Последовательность обучения, подготовительные и подводящие упражнения.
13. Практика: демонстрация, практическое изучение плавания способом «дельфин».
14. Методика обучения стартам. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники старта.
15. Методика обучения поворотам. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники выполнения поворотов.
16. Практика: демонстрация стартов и поворотов. Практическое ознакомление. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды. Поворот вращением открытого типа. Поворот вращением закрытого типа. Простой открытый поворот при плавании на спине. Поворот маятником.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

Схема составления кейс-задания

--	--	--	--	--	--

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

Перечень кейс-заданий по дисциплине « Плавание и гидрореабилитация » по разделу 2 « Методические основы плавания »

В соответствии с теоретическим материалам и разработать конспект обучения в легкой атлетике. В комплексе не менее 8 и не более 12 упражнений.

Перечень кейс-заданий по дисциплине « Плавание и гидрореабилитация » раздел 2:

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

Форма практического задания: кейс-задание

Варианты кейс-заданий к разделу 2

Перечень тем кейс-заданий по « Плавание и гидрореабилитация » :

1. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (упражнениям для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды).
2. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (погружениям в воду с головой, подныриваниям и открыванию глаз в воде).
3. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (всплываниям и лежанию на воде).
4. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (выдохам в воду).
5. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (скольжениям).
6. Составить конспект обучения движениям ногами в кроле на груди.
7. Составить конспект обучения движениям руками в согласовании с дыханием в кроле на груди.
8. Составить конспект обучения общему согласованию движений в кроле на груди.
9. Составить конспект обучения движениям ногами в кроле на спине.
10. Составить конспект обучения движениям руками в согласовании с дыханием в кроле на спине.
11. Составить конспект обучения общему согласованию движений в кроле на спине.
12. Составить конспект обучения движениям ногами в брассе.
13. Составить конспект обучения движениям руками в согласовании с дыханием в брассе.
14. Составить конспект обучения общему согласованию движений в брассе.
15. Составить конспект обучения движениям ногами в баттерфляе.
16. Составить конспект обучения движениям руками в согласовании с дыханием в баттерфляе.
17. Составить конспект обучения общему согласованию движений в баттерфляе.
18. Составить конспект обучения технике стартового прыжка с тумбочки.
19. Составить конспект обучения технике старта из воды.
20. Составить конспект обучения способам поворотов в кроле на груди.
21. Составить конспект обучения способам поворотов в кроле на спине.
22. Составить конспект обучения способам поворотов при плавании брассом.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:

Форма рубежного контроля – Контрольные нормативы .

Выполнить контрольные нормативы по плаванию:

1. 12-минутный плавательный тест Купера;
2. Плавание кролем на груди 25 метров на технику

### 3. Плавание кролем на спине 25 метров на технику.

Раздел 3 . Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию Цель: формирование знаний по организации и методике проведения урока плавания, соревнований по плаванию .

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Построение занятий по плаванию. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации занимающихся.

Тренировочные занятия по плаванию в школе, вузе, спортивной школе, спортивных клубах. Демонстрация. Пробные уроки студентов в работе со своей студенческой группой. Схема анализа урока. Анализ просмотренных уроков: приемы организации уроков, методы ведения урока, распределение нагрузки, особенности некоторых методических приемов (например, жестикуляции), особенности индивидуального подхода и т. д. . Демонстрация. Пробные уроки студентов в работе со своей студенческой группой. Схема анализа урока. Анализ просмотренных уроков: приемы организации уроков, методы ведения урока, распределение нагрузки, особенности некоторых методических приемов (например , жестикуляции), особенности индивидуального подхода и т. д

Правила соревнований. Организация, проведение, судейство соревнований по плаванию.

Вопросы для самоподготовки:

1. Построение занятий по плаванию. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации занимающихся.
2. Тренировочные занятия по плаванию в школе, вузе, спортивной школе, спортивных клубах.
3. Правила соревнований по плаванию.
4. Организация, проведение соревнований по плаванию.
5. Особенности проведения соревнований по плаванию в школе и ДЮСШ.
6. Обязанности у судей секундометристов, судей при участниках, судей по технике.
7. Положение о соревнованиях по плаванию на первенство школы.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

Форма практического задания: кейс-задание

Перечень кейс-заданий по дисциплине « Плавание и гидрореабилитация» по разделу 3

Форма практического задания: кейс-задание

#### Варианты кейс-заданий к разделу 3

Перечень тем кейс-заданий по «Плавание и гидрореабилитация» :

1. Составить положение о соревнованиях по плаванию в школе.
2. Составить положение о соревнованиях по плаванию в летнем оздоровительном лагере.
3. Составить положение о соревнованиях по плаванию детском саду.
4. Составить положение о соревнованиях по плаванию в спортивной школе.
5. Составить положение о соревнованиях по плаванию на предприятии.
6. Составить положение о соревнованиях по плаванию среди студентов РГСУ.
7. Раскрыть план подготовки соревнований по плаванию в школе.
8. Раскрыть план подготовки соревнований по плаванию в летнем оздоровительном лагере.
9. Раскрыть план подготовки соревнований по плаванию в спортивной школе.
10. Раскрыть план подготовки соревнований по плаванию на предприятии.
11. Раскрыть план подготовки соревнований по плаванию среди студентов РГСУ
12. Раскрыть план подготовки соревнований по плаванию в детском саду.
13. Составить сценарий и план подготовки «Веселых стартов» в детском саду.
14. Составить сценарий и план подготовки праздника «Нептуна» в летнем оздоровительном лагере.
15. Составить сценарий и план подготовки «Веселых стартов» для студентов ВУЗа.

## РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3 :

Форма рубежного контроля – Контрольная работа. Проведение соревнований или «Веселых стартов» в группе студентов.

Раздел 4 . Плавание в системе физического воспитания. Прикладное плавание

Цель: формирование знаний по технике и методике преподавания плавания.

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Методика обучения плаванию на боку: движения ногами; движения руками: дыхание; сочетание движений руками и ногами; общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Методика обучения оказания помощи пострадавшему. Приемы освобождения от захватов. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор.

Практика по обучению плаванию на боку, способам транспортировки пострадавшего. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.

Основные задачи, которые решаются на занятиях плаванием с детьми грудного возраста.

Условия проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста (гигиенические требования к воде, температурный режим, время проведения занятий).

Методика проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста; поддержки и поддерживающие средства , используемые на занятиях.

Этапы обучения плаванию детей первого года жизни (задачи, продолжительность, основные средства и методы).

Задачи и условия обучения плаванию в детском саду (уровень воды в бассейне, температура воды, требования безопасности).

Этапы обучения плаванию дошкольников (задачи и содержание каждого этапа, методы обучения).

Особенности методики проведения занятий плаванием с детьми дошкольного возраста.

Задачи и условия обучения плаванию в школе и летнем оздоровительном лагере.

Планирование и организация занятий по плаванию с школьниками в зависимости от уровня плавательной подготовленности.

Вопросы для самоподготовки:

1. Методика обучения плаванию на боку: движения ногами; движения руками: дыхание; сочетание движений руками и ногами; общая согласованность движений при плавании в полной координации.
2. Методика обучения оказания помощи пострадавшему. Приемы освобождения от захватов. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор.
3. Практика по обучению плаванию на боку, способам транспортировки пострадавшего. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.
- 4 Особенности обучения способам транспортировки пострадавшего.
5. Правила оказания доврачебной помощи при утоплении.
6. Упражнения на суше для обучения прикладному плаванию.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4

Форма практического задания: кейс-задание

Форма практического задания: кейс-задание

Варианты кейс-заданий к разделу 4

Перечень тем кейс-заданий по « Плавание и гидрореабилитация» :

1. Составить конспект обучения плаванию ребенка грудного возраста (3-5 мес.).
2. Составить конспект обучения плаванию ребенка грудного возраста (6-9)
3. Составить конспект обучения плаванию ребенка грудного возраста (10-12 мес.)
4. Составить конспект обучения плаванию ребенка раннего возраста (1-3 лет)
5. Составить конспект обучения плаванию в детском саду (3-4 года).
6. Составить конспект обучения плаванию в детском саду (5-6 лет).

7. Составить конспект обучения плаванию в летнем оздоровительном лагере

8. Составить конспект обучения плаванию в школе.

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4 :

Форма рубежного контроля – Контрольные нормативы работы. Выполнить контрольные нормативы по прикладному плаванию:

1. Оказание первой помощи на манекене.
2. Транспортировка тонущего 25 метров;
3. Плавание на боку 25 метров на технику;
4. Проныривание и ныряние в глубину.

#### Раздел 5 . Оздоровительное и кондиционное плавание

Цель: формирование знаний по технике и методике преподавания оздоровительного и кондиционного плавания.

*Перечень изучаемых элементов содержания.*

Характеристика основных направлений плавания.

Программы оздоровительной и кондиционной тренировки в плавании.

Зоны тренировочных нагрузок в кондиционном плавании.

Средства и методы развития физических качеств на кондиционной тренировке по плаванию.

Методики развития силы и гибкости на занятиях кондиционным плаванием .

Вопросы для самоподготовки:

1. Воздействие физических нагрузок в воде на организм .
2. Развитие выносливости в оздоровительной и кондиционной тренировке .
3. Средства и методы развития физических качеств на кондиционной тренировке по плаванию.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 5

Форма практического задания: кейс-задание

Форма практического задания: кейс-задание

#### Варианты кейс-заданий к разделу 5

Перечень тем кейс-заданий по « Плавание и гидрореабилитация» :

1. Составить конспект оздоровительного плавания для людей среднего возраста.
2. Составить конспект кондиционного плавания для людей среднего возраста.
3. Составить конспект оздоровительного плавания для людей пожилого возраста.
4. Составить конспект кондиционного плавания для людей среднего возраста.
5. Составить конспект развития гибкости для плавания.
6. Составить конспект развития силовых способностей для плавания.
7. Составить конспект гидроаэробики для женщин.
8. Составить план (распределение) на неделю нагрузки для пловца 2 разряда.
9. Составить конспект урока по плаванию с школьниками в зависимости от уровня плавательной подготовленности.

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5 :

Форма рубежного контроля – Контрольная работа. Проведение части занятия на подгруппе студентов.

#### Раздел 6 . Адаптивное плавание

Цель: формирование знаний по технике и методике преподавания адаптивного плавания .

## *Перечень изучаемых элементов содержания.*

Плавание в системе реабилитации лиц с ограниченными возможностями.

Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями слухового анализатора. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями зрительного анализатора. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями интеллекта.

Организация и условия занятий по плаванию для лиц с ограниченными возможностями. Особенности входа и выхода из воды для лиц с ограниченными возможностями.

Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями зрительного анализатора. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта.

Вопросы для самоподготовки:

1. Организация и условия занятий по плаванию для лиц с ограниченными возможностями .
- 2 . Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора.
- 3 . Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями зрительного анализатора.
- 4 . Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
- 5 . Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта .

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 6

Форма практического задания: кейс-задание

Форма практического задания: кейс-задание

### Варианты кейс-заданий к разделу 6

Перечень тем кейс-заданий по « Плавание и гидрореабилитация» :

1. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора.
2. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями зрительного анализатора.
3. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ампутация рук(и)).
4. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ампутация ног(и)).
5. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ДЦП).
6. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (травматическая болезнь спинного мозга)
7. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта.

## РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6 :

Форма рубежного контроля – Контрольная работа. Проведение части занятия на подгруппе студентов.

## Раздел 7 . Л ечебное плавание

Цель: формирование знаний по технике и методике преподавания лечебного плавания .

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Организационно-методические основы лечебного плавания. Особенности организации и основные методические принципы при проведении занятий лечебным плаванием (в отличие от занятий спортивным плаванием).

Основные группы упражнений, применяющихся в лечебном плавании, их содержание, дозировка.

Лечебное плавание в системе периодов ЛФК.

Основы методики лечебного плавания в травматологии. Методика лечебного плавания при нарушениях осанки и сколиозах. Методика лечебного плавания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Методика лечебного плавания при заболеваниях дыхательной системы. Методика лечебного плавания при заболеваниях и повреждениях ЦНС. Методика

лечебного плавания при заболеваниях органов пищеварения. Методика лечебного плавания при ожирении. Методика лечебного плавания при беременности.

Вопросы для самоподготовки:

1. Основные группы упражнений, применяющихся в лечебном плавании, их содержание, дозировка .
2. Основы методики лечебного плавания в травматологии (в системе периодов ЛФК) .
3. Методика лечебного плавания при нарушениях осанки и сколиозах .
- 4 . Методика лечебного плавания при ожирении .

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 7

Форма практического задания: кейс-задание

Форма практического задания: кейс-задание

#### Варианты кейс-заданий к разделу 7

Перечень тем кейс-заданий по « Плаванию и гидрореабилитация» :

1. Составить конспект лечебного плавания при беременности (2 триместр).
2. Составить конспект лечебного плавания при беременности (3 триместр).
3. Составить конспект лечебного плавания при ожирении.
4. Составить конспект лечебного плавания при заболеваниях органов пищеварения.
5. Составить конспект лечебного плавания при нарушениях осанки и сколиозах.
6. Составить конспект лечебного плавания при заболеваниях дыхательной системы.
7. Составить конспект лечебного плавания в травматологии.
8. Составить конспект лечебного плавания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
9. Составить конспект лечебного плавания при заболеваниях и повреждениях ЦНС

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 7 :

Форма рубежного контроля – Контрольная работа. Проведение части занятия на подгруппе студентов.

Оформление работ, выполняемых в рамках самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Методическими указаниями по оформлению письменных работ, обучающихся в рамках самостоятельной работы, утвержденными Учебно-методическим советом РГСУ, Протокол № 2 от 25 июня 2015 года.

Конкретные практические задания и задания для рубежного контроля определяются в учебно-методических материалах по работе обучающихся в электронной информационно-образовательной среде РГСУ с применением технологий электронного обучения по данной дисциплине, утверждаемых ежегодно факультетом .

#### РАЗДЕЛ 4 . ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

##### 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по является зачет с оценкой в 3 семестре и экзамен в 4 семестре (очная форма) и на 2, 3 курсах (заочная форма) , который проводится в устной форме.

##### 4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
		ОПК-1.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию	

ОПК- 1	<p>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p> <p>гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно- спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; -методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; -методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>	Этап формирования знаний
	<p>ОПК-1.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств, в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; -контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно- спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с</p>	Этап формирования умений



		инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно- массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.	
		ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально- подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.	Этап формирования навыков и получения опыта
ОПК- 13	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-13.1. Знает: - 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; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно- двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо- физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - 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; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть ис ключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике	Этап формирования знаний

		<p>спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно- тренировочного процесса в ИВАС.</p>	
		<p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту 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; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. ;</p>	<p>Этап формирования умений</p>
		<p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - 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. ;</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
	<p>Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности.</p>	<p>ОПК-14.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно- спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно- гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; -</p>	

ОПК -14	безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС.	Этап формирования знаний
		ОПК-14.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности	Этап формирования умений
		ОПК-14.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни	Этап формирования навыков и получения опыта

#### 4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код	Этапы	Показатель оценивания	
-----	-------	-----------------------	--

код компетенции	формирования компетенций	показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК- 1 ; ОПК- 13 ; ОПК-14	Этап формирования знаний.	Теоретический блок вопросов.  Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал	<p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок : ( 9-10 ] баллов;</p> <p>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения : [ 8 - 9 ) баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала : ( 6 - 8 ) баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки : [ 0- 6 ] баллов .</p>
ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14	Этап формирования умений	Аналитическое задание ( <i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i> )  Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией : ( 9-10 ] баллов;</p> <p>2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании : [ 8 - 9 ) баллов;</p> <p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению : ( 6 - 8 ) баллов;</p> <p>4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания : [ 0- 6 ] баллов.</p>
ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14	Этап формирования навыков и получения опыта.	Аналитическое задание ( <i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i> )  Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.	

4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

1. Плавание в системе физического воспитания. Оздоровительное, спортивное и прикладное значение плавания.
  2. Научно-теоретические основы плавания. Особенности среды (воды), в которой происходят движения пловца. Особенности организма пловца. Взаимодействие внешних и внутренних сил при плавании.
  3. Основы техники спортивного плавания. Структура техники спортивных способов плавания.
  4. Старты в спортивном плавании; значение, виды, варианты, техника. Повороты в спортивном плавании: значение, виды, варианты, техника.
  5. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Этапность обучения. Задачи каждого этапа. Особенности каждого этапа.
  6. Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения; подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде.
  7. Начальное обучение плаванию: задачи, особенности используемых средств, их краткая характеристика (элементарные передвижения в воде, погружения, упражнения на плавучесть, упражнения на дыхание, прыжки и спады в воду, упражнения на скольжение, опорные упражнения, игры и развлечения на воде).
  8. Основы преподавания плавания. Требования к профессиональным качествам преподавателя плавания. Особенности профессиональной речи.
  9. Основы преподавания плавания. Использование специальной терминологии, рабочих жестов. Требования к демонстрации.
  10. Общие правила предупреждения и исправления ошибок.
  11. Техника безопасности, меры по предупреждению травматизма при занятиях плаванием.
  12. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися плаванием.
  13. Методика начального обучения плаванию. Основные упражнения, используемые в начальном обучении, их классификация: элементарные движения в воде, погружения, упражнения на плавучесть, упражнения на дыхание, упражнения на скольжение, спады и прыжки в воду, игры и развлечения на воде, опорные упражнения.
  14. Методика обучения кролю на груди. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
  15. Методика обучения кролю на спине. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
  16. Методика обучения брассу. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
  17. Методика обучения «дельфину». Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
  18. Методика обучения стартам и поворотам в спортивном плавании. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники старта.
  19. Методика обучения стартам и поворотам в спортивном плавании. Поворот вращением открытого типа. Поворот вращением закрытого типа. Простой открытый поворот при плавании на спине. Поворот маятником. Скоростной поворот. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники выполнения поворотов.
  20. Игры и развлечения на воде. Методика обучения игре и методика проведения. Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде. Игры, способствующие овладению навыком погружения головы в воду. Игры с всплыванием и лежанием на воде. Игры, способствующие овладению навыком дыхания.
  21. Игры и развлечения на воде. Методика обучения игре и методика проведения. Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду. Игры, способствующие овладению навыком скольжения в воде. Игры и эстафеты, способствующие закреплению необходимых навыков. Игры, направленные на совершенствование отдельных элементов техники спортивного плавания. Игры с элементами прикладного плавания. Развлечения и аттракционы в воде.
1. Методика обучения прикладному плаванию. Плавание на боку: движения ногами; движения руками: дыхание; сочетание движений руками и ногами; общая согласованность движений при плавании в полной координации.
  2. Методика обучения прикладному плаванию. Помощь пострадавшему. Приемы освобождения от захватов.
  3. Методика обучения прикладному плаванию. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор.
  4. Методика обучения прикладному плаванию. Доврачебная помощь. Спасательные средства, правила их применения.

5. Методические основы урока плавания. Приемы организации уроков, методы ведения урока, распределение нагрузки, особенности некоторых методических приемов.

6. Соревнования по плаванию. Правила соревнований.

7. Организация, проведение, судейство соревнований по плаванию .

8. Основные задачи, которые решаются на занятиях плаванием с детьми грудного возраста.

9. Условия проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста (гигиенические требования к воде, температурный режим, время проведения занятий).

10. Методика проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста; поддержки и поддерживающие средства используемые на занятиях.

11. Этапы обучения плаванию детей первого года жизни (задачи, продолжительность, основные средства и методы).

12. Задачи и условия обучения плаванию в детском саду (уровень воды в бассейне, температура воды, требования безопасности).

13. Этапы обучения плаванию дошкольников (задачи и содержание каждого этапа, методы обучения).

14. Особенности методики проведения занятий плаванием с детьми дошкольного возраста.

15. Задачи и условия обучения плаванию в школе и летнем оздоровительном лагере.

16. Планирование и организация занятий по плаванию с школьниками в зависимости от уровня плавательной подготовленности.

17. Характеристика основных направлений плавания.

18. Программы оздоровительной и кондиционной тренировки в плавании.

19. Охарактеризуйте зоны тренировочных нагрузок в кондиционном плавании.

20. Средства и методы развития физических качеств на кондиционной тренировке по плаванию.

21. Методики развития силы и гибкости на занятиях кондиционным плаванием.

22. Особенности организации и основные методические принципы при проведении занятий лечебным плаванием (в отличие от занятий спортивным плаванием).

23. Основные группы упражнений, применяющихся в лечебном плавании, их содержание, дозировка.

24. Лечебное плавание в системе периодов ЛФК.

25. Основы методики лечебного плавания в травматологии.

26. Методика лечебного плавания при нарушениях осанки и сколиозах.

27. Методика лечебного плавания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

28. Методика лечебного плавания при заболеваниях дыхательной системы.

29. Методика лечебного плавания при заболеваниях и повреждениях ЦНС.

30. Методика лечебного плавания при заболеваниях органов пищеварения.

31. Методика лечебного плавания при ожирении.

32. Методика лечебного плавания при беременности.

33. Плавание в системе реабилитации лиц с ограниченными возможностями.

34. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями слухового анализатора.

35. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями зрительного анализатора.

36. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата

37. . Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями интеллекта.

38. Организация и условия занятий по плаванию для лиц с ограниченными возможностями.

39. Особенности входа и выхода из воды для лиц с ограниченными возможностями.

40. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора.
41. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями зрительного анализатора.
42. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
43. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта.

4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ бакалавриата в Российском государственном социальном университете и Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по учебной дисциплине выставляется по пятибалльной системе для экзамена и зачета с оценкой.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

## РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины

#### 5.1.1. Основная литература

1. Плавание: учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494146>

2. Завьялова, Т. П. Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания: учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07422-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492809>

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание: учебное пособие: [16+] / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева, Е.С. Жукова, М.Д. Бакшеев; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. – 120 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book>

2. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494144>

3. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся: учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 167 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08622-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492808>

4. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494145>

### 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
	ЭБС	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных	

1.	«Университетская библиотека онлайн»	библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY . ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение обучающимся дисциплины « Плавание и гидрореабилитация » предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины , доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа



При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету с оценкой и экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине»).

#### 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

##### 5.4.1. Средства и информационные технологии

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа к Интернет;
3. Проектор.

##### 5.4.2. Программное обеспечение

1. Операционная система: Astra Linux SE или Windows 7
2. Пакет офисных программ: LibreOffice или Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. SKY DNS
7. TrueConf (client)

##### 5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
		Электронно-библиотечная система для	

2.	Образовательная платформа Юрайт	ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY . ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

### 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

Для изучения дисциплины « *Плавание и гидрореабилитация* » в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки « 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* » используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью ( стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет) .

Учебная аудитория для занятий семинарского типа: оснащена специализированной мебелью ( стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет),

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

### 5.6 Образовательные технологии

При реализации дисциплины « *Плавание и гидрореабилитация* » применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения .

Освоение дисциплины « *Плавание и гидрореабилитация* » предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

При освоении дисциплины « *Плавание и гидрореабилитация* » предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины « *Плавание и гидрореабилитация* » предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме ( вне аудитории ) посредством применения возможностей компьютерных технологий ( электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др. ) .

В рамках дисциплины « *Плавание и гидрореабилитация* » предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата .

### ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
		Протокол	


1.	Утверждена и введена в действие решением Ученого совета факультета физической культуры на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.02 <i>Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942 ,	заседания Ученого совета факультета  № 09  от « 15 » мая 2020 года	01.09.2020
1.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК № 11 от « 27 » мая 202 1 года	01.09.2021
1.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК № 1 0 от « 01 » июн я 202 2 года	01.09.2022
1.*		Протокол заседания Ученого совета факультета  № _____  от « _____ » сентября 20____ года	

<p>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ</p> <p><i>Подвижные игры в адаптивной физической культуре</i></p> <p>Направление подготовки</p> <p>« 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) »</p> <p>Направленность</p> <p>« Физическая реабилитация и рекреация »</p> <p>ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА</p> <p>Форма обучения</p> <p>Очная, заочная</p> <p>Москва 20 2 2</p>
--

Рабочая программа дисциплины « *Подвижные игры в адаптивной физической культуре* » разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, а также с учетом рекомендованной примерной основной образовательной программой и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 03.007 «*Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере*»;
- 05.002 «*Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*»;
- 05.004 «*Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*».

Рабочая программа дисциплины разработана рабочей группой в составе: к.п.н., доцента Карповой Н.В.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы  кандидат педагогических наук, доцент	 <hr style="width: 50%; margin: 0 auto;"/> (подпись)	Н .В. К арпова
--	---	----------------

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры

(наименование факультета)

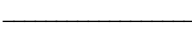


Протокол № 1 0 от « 01 » июня 202 2 года

Декан факультета  Доктор педагогических наук, доцент	 <hr style="width: 50%; margin: 0 auto;"/> (подпись)	А.С. Махов
--	---	------------

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

Генеральный директор Национального центра развития технологий социальной поддержки и реабилитации «Доверие», в высшей квалификационной категории, кандидат медицинских наук, доцент	<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div> (подпись)	АН. Комаров
---	--	----------------



Кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры Шуйского филиала ИвГУ	 (подпись)	Е.А. Осокина
Кандидат педагогических наук, доцент	 (подпись)	И.Н. Бакай
Согласовано Научная библиотека, директор	 (подпись)	И.Г. Маляр
	(подпись)	

## СОДЕРЖАНИЕ

### [РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ](#)<sup>4</sup>

#### [1.1 Цель и задачи дисциплины](#)<sup>4</sup>

#### [1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования- программы бакалавриата](#)<sup>4</sup>

#### [1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций](#)<sup>4</sup>

### [РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ](#)<sup>24</sup>

#### [2.1 Объем дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося](#)<sup>24</sup>

#### [2.2. Учебно-тематический план дисциплины](#)<sup>25</sup>

### [РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ](#)<sup>27</sup>

#### [3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине](#)<sup>29</sup>

#### [3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине](#)<sup>31</sup>

### [РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ](#)<sup>36</sup>

#### [4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине](#)<sup>36</sup>

#### [4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы](#)<sup>36</sup>

#### [4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания](#)<sup>52</sup>

#### [4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и \(или\) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы](#)<sup>53</sup>

#### [4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и \(или\) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций](#)<sup>53</sup>

### [РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ](#)<sup>55</sup>

#### [5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины](#)<sup>55</sup>

#### [5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины](#)<sup>55</sup>

#### [5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины](#)<sup>57</sup>

#### [5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине](#)<sup>58</sup>

#### [5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине](#)<sup>59</sup>

#### [5.6 Образовательные технологии](#)<sup>60</sup>

#### [ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ](#)<sup>61</sup>

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1 Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины заключается в получении обучающимися знаний о строении и функциях двигательной системы человека при организации рациональной деятельности в разных сферах физической культуры и спорта .

Задачи дисциплины:

1. Усвоение знаний о сущности, структуре и видах дисциплины « *Подвижные игры в адаптивной физической культуре* »;
2. Формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины « *Подвижные игры в адаптивной физической культуре* »;
3. Овладение навыками системного подхода к анализу сложных явлений двигательного действия;
4. Обучить навыкам подбора наиболее эффективных средств и методов тренировки;
5. Научиться анализировать и обосновывать учебный и тренировочный процесс в сфере физического воспитания, спорта, массовой физкультуры и АФК .

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования- программы бакалавриата

Дисциплина « *Подвижные игры в адаптивной физической культуре* » реализуется в *обязательной* части основной образовательной программы по направлению подготовки « *49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* » очной и заочной формам обучения .

Изучение дисциплины « *Подвижные игры в адаптивной физической культуре* » базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: « Теория и методика физической культуры и спорта », « Теория и организация адаптивной физической культуры », « Анатомия человека », « Биохимия человека », « Физиология человека », « Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре », « Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте », « Основы лыжной подготовки », « Плавание и гидрореабилитация », « Теория и организация судейства в базовых видах спорта » « Частные методики адаптивной физической культуры » .

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: « Спортивные игры »; « Технологии физкультурно-спортивной деятельности », « Профессионально-ориентированная практика » .

### 1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата соотношенные с установленными индикаторами достижения компетенций

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных компетенций: ОПК- 1 , ОПК- 13, ОПК-14 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа *бакалавриата* по направлению подготовки « *49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* » .

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
			ОПК-1.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно- спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы	Знать : - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно- спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы

Обучение	ОПК-1	<p>(варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетики; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения развитию физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>	<p>способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетики; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>
		ОПК-1.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации),	Уметь: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации),

возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств, в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размякать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной

возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств, в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размякать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной



		<p>подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	<p>подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>
		<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	<p>Владеть : опытом проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>
		<p>ОПК-13.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой</p>	<p>Знать : - морфологические особенности занимающихся физической культурой</p>

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся

различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - 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; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и

различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфо функционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - 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; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и

		<p>организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p>	<p>организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p>
		<p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнополовых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту 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; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей</p>	<p>Уметь: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнополовых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту 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; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей</p>

			<p>гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p>	<p>гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p>
			<p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - 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.;</p>	<p>Владеть : опытом использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - 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.;</p>
			<p>ОПК-14.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные</p>	<p>Знать : - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные</p>

<p>Обеспечение безопасности</p>	<p>ОПК-14.</p>	<p>Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p> <p>методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС</p>	<p>методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС</p>
		<p>ОПК-14.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при</p>	<p>Уметь : - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при</p>

		<p>возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>	<p>возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>
		<p>ОПК-14.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; -</p>	<p>ОПК-14.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; -</p>

		обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.	организации, - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.
--	--	--	---

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 5 семестре очной формы и 3 курсе заочной формы обучения, составляет 3 зачетных единицы. По дисциплине предусмотрен зачет.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		5
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	54	54
Учебные занятия лекционного типа	8	8
Практические занятия	22	22
Лабораторные занятия	0	0
Иная контактная работа	24	24
Самостоятельная работа обучающихся, всего	45	45
Контроль промежуточной аттестации (час)	9	9
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 3	
		Сессия 3-4	
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	24	8	16
Учебные занятия лекционного типа	4	4	0
Практические занятия	8	0	8
Лабораторные занятия	0	0	0
Иная контактная работа	12	4	8
Самостоятельная работа обучающихся, всего	80	28	52

Контроль промежуточной аттестации (час)	4	0	4
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	108	36	72

## 2.2. Учебно-тематический план дисциплины

### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
	Всего	Самостоятельная работа						
Семестр 5								
Раздел 1. Подвижные игры в школе	33	15	18	4	6	0	8	
Тема 1.1. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр	12	4	8	2	2	0	4	
Тема 1.2. Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы	9	7	2	2	0	0	2	
Тема 1.3. Методика проведения подвижных игр с детьми школьного возраста	12	4	8	0	4	0	4	
Раздел 2. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением	33	15	18	2	8	0	8	
Тема 2.1. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы	9	5	4	0	2	0	2	



Тема 2.2. Применение подвижных игр в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением	1 2	2	10	2	4	0	4
Тема 2.3. Организация соревнований и праздников с применением подвижных игр	1 2	8	4	0	2	0	2
Раздел 3. Подвижные игры в коррекционных учреждениях	3 3	1 5	18	2	8	0	8
Тема 3.1. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата	9	5	4	0	2	0	2
Тема 3.2. Подвижные игры для детей с нарушением интеллекта и ЗПР	1 2	2	10	2	4	0	4
Тема 3. 3 . Подвижные игры для детей с нарушением сенсорных систем	1 2	8	4	0	2	0	2
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Общий объем, часов	108	45	54	8	22	0	24
Форма промежуточной аттестации	3 зачет						
Общий объем часов по учебной дисциплине	108	54	54	8	22	0	2 4

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов							
		Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
				Всего				

Курс 3 Сессии 3 - 4							
Раздел 1. Подвижные игры в школе	3 6	2 8	8	4	0	0	4
Тема 1.1. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр	1 2	10	2	2	0	0	0
Тема 1.2. Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы	1 2	10	2	0	0	0	2
Тема 1.3. Методика проведения подвижных игр с детьми школьного возраста	1 2	8	4	2	0	0	2
Контроль промежуточной аттестации (час)	0						
Общий объем, часов	36	28	8	4	0	0	4
Курс 3 Сессии 3 - 4							
Раздел 2. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением	3 4	2 6	8	0	4	0	4
Тема 2.1. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы	1 1	7	4	0	2	0	2
Тема 2.2. Применение подвижных игр в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением	1 2	10	2	0	2	0	0
Тема 2.3. Организация соревнований и праздников с применением подвижных игр	1 1	9	2	0	0	0	2
Раздел 3. Подвижные игры в коррекционных	3 4	2 6	8	0	4	0	4

учреждениях							
Тема 3.1. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата	11	9	2	0	0	0	2
Тема 3.2. Подвижные игры для детей с нарушением интеллекта и ЗПР	12	10	2	0	2	0	0
Тема 3.3. Подвижные игры для детей с нарушением сенсорных систем	11	7	4	0	2	0	2
Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
Общий объем, часов	108	52	16	0	8	0	8
Форма промежуточной аттестации	3 ачет						
Общий объем часов по учебной дисциплине	108	80	24	4	8	0	12

### РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

##### Очно й формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся						
			Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
С еместр 5								
Раздел 1. Подвижные игры в школе	15	5		Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Кейс	2	Контрольная работа
Раздел 2. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами	15	5		Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное	8	Кейс	2	Контрольная работа

и взрослым населением			изучение раздела в ЭИОС				
Раздел 3. Подвижные игры в коррекционных учреждениях	15	5	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Кейс	2	Контрольная работа
Общий объем по семестру, часов	45	15		24		6	
Общий объем по дисциплине, часов	45	15		24		6	

#### Заочной формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся						
			Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Курс 3 сессии 3 - 4								
Раздел 1. Подвижные игры в школе	25	13		Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс	2	Контрольная работа
Общий объем по семестру, часов	28	12			14		2	
Курс 3 сессии 3-4								
Раздел 2. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением	26	12		Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа
Раздел 3. Подвижные игры в коррекционных учреждениях	26	12		Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа
Общий объем по семестру, часов	52	24			24		4	
Общий объем по дисциплине,	50	26			28		6	

часов							
-------	--	--	--	--	--	--	--

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине

#### Раздел 1. Подвижные игры в школе

Цель: формирование знаний и умений по проведению подвижных игр с младшими, средними и старшими школьниками.

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр . Основные задачи руководителя игры. Подготовка преподавателя к игре. Критерий выбора игры. Конспект игры, подготовка места, инвентаря, разметка площадки. Организация играющих: размещение играющих и место руководителя во время объяснения игры. Выбор капитанов и помощников. Способы выбора водящего. Способы разделения на команды. Построение играющих в исходное положение для игры. Требования к рассказу игры, роль показа во время объяснения.

Руководство процессом игры. Организация правильных действий игроков, развитие творческой инициативы. Наблюдение и контроль за выполнением правил. Равномерность нагрузки во время игры. Объективность судейства в подвижных играх. Продолжительность игры для учащихся различного возраста. Требования к окончанию игры.

Подведение итогов игры, определение результатов.

Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы. Типы уроков с применением подвижных игр Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе, в режиме учебного дня.

Анализ материала по подвижным играм программы по физической культуре общеобразовательной школы. Содержание программного материала, распределение игр по четвертям, место игры на уроке физической культуры.

Типы уроков с применением подвижных игр (примеры игрового, смешанного, тематического уроков). Особенности чередования подвижных игр с другими средствами физического воспитания.

Методика проведения игр в различных классах школы (в связи с возрастными особенностями).

Вопросы для самоподготовки:

1. Организация и методика проведения подвижных игр для учащихся 1-2 классов.
2. Организация и методика проведения подвижных игр для учащихся 3-4 классов.
4. Практика: проведение подвижных игр для учащихся 1-2 классов; 3-4 классов.
- 5 . Организация и методика проведения подвижных игр для учащихся 5-8 классов.
6. Практика: проведение подвижных игр для учащихся 5-6 классов; 7-8 классов.
7. Организация и методика проведения подвижных игр для учащихся 9-11 классов.
8. Практика: проведение подвижных игр для учащихся 9-11 классов .

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

Форма практического задания: кейс-задание

В соответствии с теоретическими материалами разработать 2 карточки по подвижным играм (для дошкольников и младших школьников, для школьников средних и старших классов).

Схема составления кейс-задания

(образец карточки)

Отруби хвост

Возраст: средние, старшие классы      Часть урока: основная

Инвентарь: волейбольный мяч      Педагогические задачи:

1. Развивать ловкость, координацию движений
2. Совершенствовать технику передач и бросков в цель.

Графическое изображение	Содержание	Правила	Варианты
	Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна команда защищается, другая нападает. Защитники	1. Защитники не имеют права образовывать	

располагаются в затылок друг другу, и каждый берет впереди стоящего под пояс. Игроки нападающей команды равномерно располагаются вдоль периметра игровой площадки. У одного игрока нападения в руках волейбольный мяч. Задача игроков команды нападающих: попасть мячом в замыкающего колонны соперника. Для этого они передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т.е. «отрубить» хвост.	«улитку», спрятав замыкающего и разрывать цепь умышленно. За это нарушение команде нападающих начисляется очко.	Игра проводится с выбыванием. В этом случае выигрышные очки не начисляются, а замыкающий, если в него попадут мячом, выбывает, и игра продолжается до установленного времени.
Направляющий защитников и все остальные игроки его команды перемещаются по площадке так, чтобы заслонить замыкающего от мяча. За каждое попадание в замыкающего команде нападающих начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 3 минуты, и команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.	2. Попадание не засчитывается, если нападающий игрок переступил линию или попал в голову защитника	

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов. Провести одну из составленных карточек на подгруппе студентов.

Раздел 2. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением

Цель: формирование знаний и умений по проведению подвижных игр в различных типах занятий .

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе, в режиме учебного дня.

Анализ материала по подвижным играм программы по физической культуре общеобразовательной школы. Содержание программного материала, распределение игр по четвертям, место игры на уроке физической культуры.

Типы уроков с применением подвижных игр (примеры игрового, смешанного, тематического уроков). Особенности чередования подвижных игр с другими средствами физического воспитания.

Особенности применения подвижных игр на переменах, в спортивных секциях, в группах продленного дня, на школьных вечерах и праздниках.

Особенности применения подвижных игр в разных видах спорта, в разных формах работы со студентами и взрослым населением .

Вопросы для самоподготовки:

1. Методика проведения подвижных игр на переменах.
2. Методика проведения подвижных игр в группе продленного дня.
3. Методика проведения подвижных игр для праздников и аттракционов.
4. Методика проведения подвижных игр в оздоровительном лагере.
5. Практика: проведение подвижных игр на переменах, для праздников и аттракционов.
6. Особенности применения подвижных игр в разных видах спорта.
7. Особенности применения подвижных игр в разных формах работы со студентами.
8. Особенности применения подвижных игр в разных формах работы с взрослым населением.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

Форма практического задания: кейс-задание

по разделу 2 « Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением »

Схема составления кейс-задания

Составить 3 карточки по подвижным играм: для внеурочной деятельности; для студентов и взрослых; для видов спорта (по образцу)

(образец карточки)

Отруби хвост

Возраст: средние, старшие классы      Часть урока: основная

Инвентарь: волейбольный мяч      Педагогические задачи:

1. Развивать ловкость, координацию движений
2. Совершенствовать технику передач и бросков в цель.

Графическое изображение	Содержание	Правила	Варианты
	<p>Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна команда защищается, другая нападает. Защитники располагаются в затылок друг другу, и каждый берет впереди стоящего под пояс. Игроки нападающей команды равномерно располагаются вдоль периметра игровой площадки. У одного игрока нападения в руках волейбольный мяч. Задача игроков команды нападающих: попасть мячом в замыкающего колонны соперника. Для этого они передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т.е. «отрубить» хвост.</p> <p>Направляющий защитников и все остальные игроки его команды перемещаются по площадке так, чтобы заслонить замыкающего от мяча. За каждое попадание в замыкающего команде нападающих начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 3 минуты, и команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.</p>	<p>1. Защитники не имеют права образовывать «улитку», спрятав замыкающего и разрывать цепь умышленно. За это нарушение команде нападающих начисляется очко.</p> <p>2. Попадание не засчитывается, если нападающий игрок переступил линию или попал в голову защитника</p>	<p>Игра проводится с выбыванием. В этом случае выигрышные очки не начисляются, а замыкающий, если в него попадут мячом, выбывает, и игра продолжается до установленного времени.</p>

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

Провести одну из составленных карточек на подгруппе студентов.

Раздел 3. Подвижные игры в коррекционных учреждениях

Цель: формирование знаний и умений по проведению подвижных игр в различных нозологических группах .

*Перечень изучаемых элементов содержания* : Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата . Психолого-педагогическая характеристика детей с ДЦП. Психолого-педагогическая характеристика детей с врожденным недоразвитием конечностей и ампутациями. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с ПОДА разного возраста. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций. Подвижные игры для детей с нарушением интеллекта и ЗПР . Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением интеллекта. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением интеллекта разного возраста. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций. Психолого-педагогическая характеристика детей с задержкой психического развития. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с задержкой психического развития. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций. Подвижные игры для детей с нарушением сенсорных систем . Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением слуха. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением слуха разного возраста. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением зрения. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением зрения разного возраста. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.

Вопросы для самоподготовки:

1. Словесные, наглядные и практические методы при проведении подвижных игр
2. Подготовка мест занятий и организация подвижных игр для разных нозологических групп .
3. Уроки подвижных игр, их организация и содержание, конспект урока.
- 4 . Сценарий проведения праздника по подвижным играм .
- 5 . Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных соревнованиях по подвижным играм .

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

Форма практического задания: кейс-задание

по разделу 3 « Подвижные игры в коррекционных учреждениях »

Схема составления кейс-задания

Составить 3 карточки по подвижным играм: для детей с поражением опорно-двигательного аппарата; для детей с нарушением интеллекта или ЗПР; для детей с нарушением сенсорных систем (по образцу)

(образец карточки)

Отруби хвост

Возраст: средние, старшие классы      Часть урока: основная

Инвентарь: волейбольный мяч      Педагогические задачи:

1. Развивать ловкость, координацию движений
2. Совершенствовать технику передач и бросков в цель.

Графическое изображение	Содержание	Правила	Варианты
	<p>Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна команда защищается, другая нападает. Защитники располагаются в затылок друг другу, и каждый берет впереди стоящего под пояс. Игроки нападающей команды равномерно располагаются вдоль периметра игровой площадки. У одного игрока нападения в руках волейбольный мяч. Задача игроков команды нападающих: попасть мячом в замыкающего колонны соперника. Для этого они передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т.е. «отрубить» хвост.</p> <p>Направляющий защитников и все остальные игроки его команды перемещаются по площадке так, чтобы заслонить замыкающего от мяча. За каждое попадание в замыкающего команде нападающих начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 3 минуты, и команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.</p>	<p>1. Защитники не имеют права образовывать «улитку», спрятав замыкающего и разрывать цепь умышленно. За это нарушение команде нападающих начисляется очко.</p> <p>2. Попадание не засчитывается, если нападающий игрок переступил линию или попал в голову защитника</p>	<p>Игра проводится с выбыванием. В этом случае выигрышные очки не начисляются, а замыкающий, если в него попадут мячом, выбывает, и игра продолжается до установленного времени.</p>

### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3 :

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов. Провести игры на подгруппе студентов, сделать анализ и самоанализ проведения игр.



Оформление работ, выполняемых в рамках самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Методическими указаниями по оформлению письменных работ, обучающихся в рамках самостоятельной работы, утвержденными Учебно-методическим советом РГСУ, Протокол № 2 от 25 июня 2015 года.

Конкретные практические задания и задания для рубежного контроля определяются в учебно-методических материалах по работе обучающихся в электронной информационно-образовательной среде РГСУ с применением технологий электронного обучения по данной дисциплине, утверждаемых ежегодно факультетом .

#### РАЗДЕЛ 4 . ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

##### 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине является зачет в 5 семестре (очная форма) и на 3 курсе (заочная форма) , который проводится в устной форме.

##### 4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
ОПК- 1	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	<p>ОПК-1.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно- спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетики; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения лыжной подготовке; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; -методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; -методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно- оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>	Этап формирования знаний
		<p>ОПК-1.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики,</p>	

	<p>плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств, в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно- спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно- массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	<p>Этап формирования умений</p>
	<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально- подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в су действие соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
	<p>ОПК-13.1. Знает: - 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; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно- двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; -</p>	

ОПК-13	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо- физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - 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; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразова тельной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно- тренировочного процесса в ИВАС.	Этап формирования знаний
		ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастного-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту 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; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. ;	Этап формирования умений
		ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональ ные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа	

		<p>статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - 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. ;</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
<p>ОПК -14</p>	<p>Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>ОПК-14.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно- спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно- гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правилами обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС.</p>	<p>Этап формирования знаний</p>
		<p>ОПК-14.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности	
		ОПК-14.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни	Этап формирования навыков и получения опыта

#### 4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК- 1 ; ОПК- 13 ; ОПК-14	Этап формирования знаний.	Теоретический блок вопросов.  Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал	1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок : ( 9-10 ] баллов; 2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения : [ 8 - 9 ) баллов; 3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала : ( 6 - 8 ) баллов; 4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки : [ 0- 6 ] балл ов .
ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14	Этап формирования умений	Аналитическое задание ( <i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i> )  Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений	1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией : ( 9-10 ] баллов; 2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании : [ 8 - 9 ) баллов; 3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению : ( 6 - 8 ) баллов;

			4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания : [ 0- 6] баллов.
ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14	Этап формирования навыков и получения опыта.	Аналитическое задание ( <i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i> )  Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.	

4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

#### Модуль 4. « Подвижные игры в адаптивной физической культуре »

1. Основные понятия об игре, значение подвижных игр в физическом воспитании детей.
2. Отличие подвижных игр от спортивных. Игра и труд. Их связь и отличие.
3. Педагогические группировки (классификация подвижных игр).
4. Критерии выбора игры на занятие. Подготовка руководителя к игре. Подготовка играющего коллектива.
5. Способы разделения игроков на команды и их характеристика. Способы выбора водящего и их характеристика. Выбор помощников и капитанов в игре.
6. Требования к рассказу и порядок объяснения игры. Роль и место показа в игре.
7. Реализация основных дидактических принципов при проведении игр.
8. Руководство игрой. Дозировка и судейство игры. Методика решения педагогических задач в игре.
9. Требования к окончанию игры. Требования к подведению итогов игры.
10. Подвижные игры в школьном уроке физкультуры и во внеклассной работе. Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе, в режиме учебного дня.
11. Содержание программного материала по подвижным играм, распределение игр по четвертям, место игры на уроке физической культуры.
12. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми младшего школьного возраста. Типы уроков с применением подвижных игр.
13. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми среднего школьного возраста. Особенности чередования подвижных игр с другими средствами физического воспитания.
14. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми старшего школьного возраста.
15. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр во внеурочной форме организации занятий.
16. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр во внеклассной форме организации занятий.
17. Особенности методики проведения игр-эстафет.
18. Организация соревнований по подвижным играм. Положение о соревнованиях, календарь проведения соревнований. Подготовка организаторов и судей из числа учащихся. Методика проведения соревнований «Веселые старты».
19. Психолого-педагогическая характеристика детей с ДЦП.
20. Психолого-педагогическая характеристика детей с врожденным недоразвитием конечностей и ампутациями.

21. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с ПОДА разного возраста. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций у детей с ПОДА .
22. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением интеллекта.
23. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением интеллекта разного возраста.
24. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.
25. Психолого-педагогическая характеристика детей с задержкой психического развития.
26. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с задержкой психического развития.
27. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.
28. Подвижные игры для детей с нарушением сенсорных систем.
29. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением слуха.
30. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением слуха разного возраста.
31. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций у детей с нарушением слуха .
32. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением зрения.
33. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением зрения разного возраста.
34. Подвижные игры, направленные на коррекцию вторичных нарушений функций у детей с нарушением зрения .

#### *4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций*

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ бакалавриата в Российском государственном социальном университете и Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по учебной дисциплине выставляется по системе зачтено/не зачтено для зачета .

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

## РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

### *5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины*

#### 5.1.1. Основная литература

1. Теория и методика игры: учебник и практикум для вузов / О. А. Степанова, М. Э. Вайнер, Н. Я. Чутко; под редакцией Г. Ф. Кумариной, О. А. Степановой. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 265 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06397-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490084>

2. Куприянов, Б. В. Организация детского отдыха. Методика организации ролевой игры: практическое пособие для вузов / Б. В. Куприянов, О. В. Миновская, Л. С. Ручко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 215 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06574-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491010>

3. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492906>

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Ворошнина, Л. В. Развитие речи и общения детей, не посещающих ДООУ: практическое пособие для вузов / Л. В. Ворошнина. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05728-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492990>

2. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492926>

3. Григорьев, О. А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере: учебное пособие для вузов / О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 261 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12478-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496193>

2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY . ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение обучающимся дисциплины « *Подвижные игры в адаптивной физической культуре* » предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины , доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.



С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателем и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к дифференцированному зачету. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине».

#### 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

##### 5.4.1. Средства и информационные технологии

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа к Интернет;
3. Проектор.

##### 5.4.2. Программное обеспечение

1. Операционная система: Astra Linux SE или Windows 7
2. Пакет офисных программ: LibreOffice или Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. SKY DNS
7. TrueConf (client)

##### 5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

Название	Использование
----------	---------------

№№	электронного ресурса	Описание электронного ресурса	используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY . ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

### 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

Для изучения дисциплины « *Подвижные игры в адаптивной физической культуре* » в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки « *49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* » используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью ( стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет) .

Учебная аудитория для занятий семинарского типа: оснащена специализированной мебелью ( стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет),

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

### 5.6 Образовательные технологии

При реализации дисциплины « *Подвижные игры в адаптивной физической культуре* » применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения .

Освоение дисциплины « *Подвижные игры в адаптивной физической культуре* » предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

При освоении дисциплины « *Подвижные игры в адаптивной физической культуре* » предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины « *Подвижные игры в адаптивной физической культуре* » предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме ( вне аудитории ) посредством применения возможностей компьютерных технологий ( электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др. ) .

В рамках дисциплины « *Подвижные игры в адаптивной физической культуре* » предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата .

### ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ


№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры Адаптивной физической культуры и рекреации на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки <i>49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942 ,	Протокол заседания Ученого совета факультета № 09 от « 15 » мая 20 20 года	01.09.20 20
1.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК № 11 от « 27 » мая 202 1 года	01.09.2021
1.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета фа-культета ФК №11 от «27» мая 2021 года	01.09.2022
1.*		Протокол заседания Ученого совета факультета № _____ от «_____» сентября 20____ года	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
<i>Спортивные игры</i>
Направление подготовки
« 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) »
Направленность
« Физическая реабилитация и рекреация »
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА
Форма обучения
Очная, заочная
Москва 20 2 2

Рабочая программа дисциплины « Спортивные игры » разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942 , учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), а также с учетом рекомендованной примерной основной образовательной программой и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 03.007 «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере»;
- 05.002 «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту ».

Рабочая программа дисциплины разработана рабочей группой в составе: к.п.н., доцента Карповой Н.В. ,

Руководитель основной профессиональной образовательной программы кандидат ат педагогических наук, доцент	 <hr style="width: 100px; margin: 0 auto;"/> (подпись)	Н.В. Карпова
---	---	--------------


Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры

(наименование факультета)

Протокол № 1 0 от « 01 » июня 202 2 года



Декан факультета Доктор педагогических наук, доцент	 <hr style="width: 100px; margin: 0 auto;"/> (подпись)	А.С. Махов
--	---	------------

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

Генеральный директор Национального центра развития технологий социальной поддержки и реабилитации «Доверие», в ранг высшей квалификационной категории, кандидат медицинских наук, доцент	 <hr style="width: 100px; margin: 0 auto;"/> (подпись)	А.Н. Комаров
--	--	-----------------

Рабочая программа дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

*С.А.*

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры Шуйского филиала ИвГУ	(подпись)	Е.А. Осокина
Кандидат педагогических наук, доцент	 (подпись)	И.Н. Бакай
Согласовано Научная библиотека, директор	 (подпись)	И.Г. Маляр
	(подпись)	

## СОДЕРЖАНИЕ

### [РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ](#)

#### [1.1 Цель и задачи дисциплины](#)

#### [1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата](#)

#### [1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций](#)

### [РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ](#)

#### [2.1 Объем дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося](#)

#### [2.2. Учебно-тематический план дисциплины](#)

### [РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ](#)

#### [3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине](#)

#### [3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине](#)

### [РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ](#)

#### [4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине](#)

#### [4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы](#)

#### [4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания](#)

#### [4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и \(или\) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы](#)

#### [4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и \(или\) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций](#)

### [РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ](#)

#### [5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины](#)

#### [5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины](#)

#### [5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины](#)

#### [5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине](#)

#### [5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине](#)

#### [5.6 Образовательные технологии](#)

### [ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ](#)

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1 Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины заключается в получении обучающимися знаний о строении и функциях двигательной системы человека при организации рациональной деятельности в разных сферах физической культуры и спорта .

Задачи дисциплины:

1. Усвоение знаний о сущности, структуре и видах дисциплины « *Спортивные игры* »;
2. Формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины « *Спортивные игры* »;
3. О владение навыками системного подхода к анализу сложных явлений двигательного действия;
4. Обучить навыкам подбора наиболее эффективных средств и методов тренировки;
5. Научиться анализировать и обосновывать учебный и тренировочный процесс в сфере физического воспитания, спорта, массовой физкультуры и АФК .

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования- программы бакалавриата

Дисциплина « *Спортивные игры* » реализуется в *обязательной* части основной образовательной программы по направлению подготовки « 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) » очной и заочной форм обучения .

Изучение дисциплины « *Спортивные игры* » базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: « Теория и методика физической культуры и спорта », « Теория и организация судейства в базовых видах спорта », « Анатомия человека », « Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре », « Основы лыжной подготовки»; « Плавание и гидрореабилитация»; « Подвижные игры в адаптивной физической культуре »;

Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: « Технологии физкультурно-спортивной деятельности », « Профессионально-ориентированная практика » .

### 1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата , соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных компетенций: ОПК- 1 , ОПК- 13, ОПК-14 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки « 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) » .

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
			ОПК-1.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно- спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные	Знать : - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно- спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные

Обучение	ОПК- 1	<p>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p> <p>дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; -методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; -методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>	<p>дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения развитию физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; -методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; -методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>
		ОПК-1.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным	Уметь: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным

играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств, в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размывать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к

играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств, в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размывать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к



			<p>участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	<p>участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>
			<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	<p>Владеть : опытом проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>
			<p>ОПК-13.1. Знает: - 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; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-</p>	<p>Знать : - 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; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфо функционального статуса; - биомеханические особенности опорно-</p>

<p>Планирование</p>	<p>ОПК- 13</p>	<p>двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - 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; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; -</p>	<p>двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - 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; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; -</p>
---------------------	----------------	---	---

		<p>средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p>	<p>средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p>
		<p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнополовых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту 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; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать</p>	<p>Уме т ь : - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнополовых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту 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; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать</p>

		<p>средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p>	<p>средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p>
		<p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - 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.;</p>	<p>Владеть : опытом использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - 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.;</p>
		<p>ОПК-14.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний</p>	<p>Знат ь : - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний</p>

<p>Обеспечение безопасности</p>	<p>ОПК-14.</p>	<p>Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС</p>	<p>организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС</p>
			<p>ОПК-14.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной</p>	<p>Уметь : - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной</p>

		<p>физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нестандартные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>	<p>физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нестандартные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>
		<p>ОПК-14.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>	<p>ОПК-14.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 5 и 6 семестрах (очная форма) 3 и 4 курсах (заочная форма), составляет 5 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрены дифференцированный зачет и экзамен.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		5	6
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	90	36	54
Учебные занятия лекционного типа	16	8	8
Практические занятия	34	12	22
Лабораторные занятия	0	0	0
Иная контактная работа	40	16	24
Самостоятельная работа обучающихся, всего	45	27	18
Контроль промежуточной аттестации (час)	45	9	36
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>180</b>	<b>72</b>	<b>108</b>

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 3		Курс 4	
		Сессия 3-4	Сессия 1-2		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	40	8	16	8	8
Учебные занятия лекционного типа	8	4	0	4	0
Практические занятия	12	0	8	0	4
Лабораторные занятия	0	0	0	0	0
Иная контактная работа	20	4	8	4	4
Самостоятельная работа обучающихся, всего	127	28	52	28	19
Контроль промежуточной аттестации (час)	13	0	4	0	9
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>180</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>

2.2. Учебно-тематический план дисциплины

Очные формы обучения

Виды учебной работы,
----------------------

Раздел, тема	академических часов		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
	Всего	Самостоятельная работа						
Модуль ТИМ волейбола (Семестр 5)								
Раздел 1. Теоретические основы волейбола	3 2	16	1 6	4	4	0		8
Тема 1.1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания	1 6	1 0	6	2	2	0		2
Тема 1.2. Техника и тактика игры, классификация	1 6	6	10	2	2	0		6
Раздел 2. Методика обучения в волейболе	3 1	1 1	20	4	8	0		8
Тема 2.1. Методика обучения технике игры в нападении в волейболе	1 0	2	8	2	4	0		2
Тема 2.2. Методика обучения технике игры в защите в волейболе	1 0	4	6	0	2	0		4
Тема 2.3. Методика обучения тактике игры в волейболе	1 1	5	6	2	2	0		2
Контроль промежуточной аттестации (час)	9							



Общий объем, часов	72	27	36	8	12	0	16
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный з ачет						
Модуль . Тим баскетбола (Семестр 6 )							
Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по спортивным играм	24	8	16	2	6	0	8
Тема 3.1. Системы розыгрыша в спортивных играх	8	2	6	2	2	0	2
Тема 3.2. Методика организации и проведения занятий и соревнований по волейболу . Правила игры. Правила судейства. Жесты судей	8	4	4	0	2	0	2
Тема 3. 3 . Методика организации и проведения занятий и соревнований по баскетболу. Правила игры. Правила судейства. Жесты судей	8	2	6	0	2	0	4
Раздел 4 . Теоретические основы баскетбола	24	6	18	4	6	0	8
Тема 4 . 1 Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания	12	4	8	2	2	0	4
Тема 4 .2. Техника и тактика игры, классификация	12	2	10	2	4	0	4

Раздел 5 . Методика обучения в баскетболе	24	4	20	2	10	0	8
Тема 5 .1. Методика обучения технике игры в нападении в баскетболе .	10	0	10	2	4	0	4
Тема 5 .2 Методика обучения технике игры в защите в баскетболе	8	2	6	0	4	0	2
Тема 5 .3. Методика обучения тактике игры в баскетболе	6	2	4	0	2	0	2
Контроль промежуточной аттестации (час)	36						
Общий объем, часов	108	18	54	8	22	0	24
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Общий объем часов по учебной дисциплине	180	45	90	16	34	0	40

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
				Всего	Лекционные занятия	Семинарские/ практические занятия	Лабораторные занятия
Модуль ТИМ волейбола ( ) Курс 3 Сессии							

3-4)							
Раздел 1. Теоретические основы волейбола	3 6	2 8	8	2	0	0	4
Тема 1.1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания	1 8	1 4	4	2	0	0	2
Тема 1.2. Техника и тактика игры, классификация	1 8	1 4	4	2	0	0	2
Контроль промежуточной аттестации (час)	0						
Общий объем, часов	36	28	8	4	0	0	4
Модуль ТИМ волейбола ( Курс 3 Сессии 3-4)							
Раздел 2. Методика обучения в волейболе	3 4	2 6	8	0	4	0	4
Тема 2.1. Методика обучения технике игры в нападении в волейболе	12	8	4	0	2	0	2
Тема 2.2. Методика обучения технике игры в защите в волейболе	1 1	9	2	0	2	0	0
Тема 2.3. Методика обучения тактике игры в волейболе	1 1	9	2	0	0	0	2
Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по спортивным играм	3 4	2 6	8	0	4	0	4

Тема 3.1. Системы розыгрыша в спортивных играх	12	10	2	0	2	0	0
Тема 3.2. Методика организации и проведения занятий и соревнований по волейболу . Правила игры. Правила судейства. Жесты судей	1 1	7	4	0	2	0	2
Тема 3. 3 . Методика организации и проведения занятий и соревнований по баскетболу. Правила игры. Правила судейства. Жесты судей	1 1	9	2	0	0	0	2
Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
Общий объем, часов	72	5 2	16	0	8	0	8
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет						
Модуль. Тим баскетбола ( Курс 4 Сессии 1 - 2 )							
Раздел 4 . Теоретические основы баскетбола	3 6	2 8	8	4	0	0	4
Тема 4 .1 Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания	1 8	1 4	4	2	0	0	2
Тема 4 .2. Техника и тактика игры, классификация	1 8	1 4	4	2	0	0	2



Раздел 1. Теоретические основы волейбола	16	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс	2	Контрольная работа
Раздел 2. Методика обучения в волейболе	11	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Кейс	2	Контрольная работа
Общий объем по семестру, часов	27	7		16		4	
Модуль 2. ТИМ баскетбола , семестр 6							
Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по спортивным играм	8	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
Раздел 4 . Теоретические основы баскетбола	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	Кейс	2	Контрольная работа
Раздел 5 . Методика обучения в баскетболе	4	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	0	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
Общий объем по модулю/семестру, часов,	36	6		6		6	
Общий объем по дисциплине, часов	54	20		24		10	

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
			Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час
Модуль 1. ТИМ волейбола , (Курс 3 Сессии 3-4)							
Раздел 1. Теоретические основы волейбола	28	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	13	Кейс	2	Контрольная работа
Общий объем по семестру, часов	28	13		13		2	
Модуль 1. ТИМ волейбола ,							

(Курс 3 Сессии 3-4)							
Раздел 2. Методика обучения в волейболе	2 6	1 2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа
Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по спортивным играм	2 6	1 2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	1 2	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
Общий объем по модулю/семестру, часов	5 2	24		24		4	
Модуль 2. Модуль. ТИМ баскетбола , (Курс 4 Сессии 1-2 )							
Раздел 4 . Теоретические основы баскетбола	2 8	1 2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	1 4	Кейс	2	Контрольная работа
Раздел 5 . Методика обучения в баскетболе	19	9	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
Общий объем по модулю/семестру, часов,	4 7	21		22		4	
Общий объем по дисциплине, часов	1 27	58		59		1 0	

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине

Модуль . ТИМ волейбола

Раздел 1. Теоретические основы волейбола

Цель: формирование знаний по теории и методике преподавания спортивных игр .

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники.

Тактика игры. Командные, групповые, индивидуальные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики.

Взаимосвязь техники и тактики в игровой соревновательной деятельности.

Физические качества волейболистов, морфофункциональные особенности. Планировка площадки для игры в волейбол на открытом воздухе. Разметка площадки.

Спортивный инвентарь для обучения технике игры, для физической подготовки.

Эксплуатация оборудования для соревнований и занятий по волейболу

Вопросы для самоподготовки:

1. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники.
2. Тактика игры. Командные, групповые, индивидуальные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики.
3. Спортивный инвентарь для обучения технике игры, для физической подготовки .

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

Форма практического задания: кейс-задание.

## Перечень тем кейс заданий к разделу 1

1. Место и значение волейбола в системе мирового спорта.
2. Тенденции развития мирового волейбола, историческая динамика спортивных достижений, основные факторы их развития.
3. Российский волейбол в системе мирового волейбола, перспективы развития.
4. Волейбол в системе российского спорта высших достижений: анализ состояния по основным компонентам системы подготовки волейболистов.
5. Факторы, обуславливающие совершенствование системы подготовки волейболистов.
6. Построение, содержание и технология тренировки квалифицированных волейболистов.
7. Современные подходы к построению спортивно-соревновательной деятельности в волейболе, совершенствование системы соревнований.
8. Конструктивные подходы в обеспечении единства тренировочной и соревновательной деятельности волейболистов.
9. Технология управления процессом развития спортивной формы (состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению).
10. Проблемы спортивной ориентации и отбора волейболистов.
11. Этапы многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов (цели, задачи, формы организации, содержание и технология).
12. Программирование и контроль в процессе подготовки волейболистов.
13. Средства восстановления в подготовке волейболистов.
14. Волейбол в занятиях специально-оздоровительной направленности («физкультурная рекреация», «физкультурная реабилитация»).
15. Роль волейбола в формировании здорового стиля жизни людей.
16. Волейбол в создании массового физкультурно-спортивного движения для школьного возраста.
17. Адаптирование средств и методов подготовки волейболистов высокой квалификации применительно к задачам подготовки спортивных резервов.

## РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1 :

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов.

## РАЗДЕЛ 2. Методика обучения в волейболе

Цель: формирование знаний по методике обучения волейболу .

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Обучение навыкам игры в волейбол. Обучение технике игры. Развитие физических качеств, специфических для волейбола, как предпосылки для успешного овладения техникой. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.

Техника нападения. Стартовая стойка (исходные положения). Перемещения лицом, боком, спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной в направлении передачи. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Поддача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Нападающие удары: прямой по ходу, с переводом. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

Техника защиты. Стартовая стойка (исходные положения). Перемещения лицом, боком и спиной вперед: шаги, скачок, бег, падения, остановка. Сочетание способов перемещений. Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Прием мяча снизу двумя руками. Прием подачи, на страховке. Прием нападающего удара. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Блокирование. Блокирование одиночное, групповое (вдвоем). Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

Игровые упражнения с включением основных приемов игры в нападении и защите.

Развитие специальных физических способностей. Освоение техники как предпосылки успешного овладения тактикой. Формирование тактических умений в процессе подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике. Упражнения по тактике. Игровые упражнения. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места для второй передачи, для нападающего удара. С мячом: выбор



способа подачи, направления подачи, направления второй передачи, удара или «обмана». Методика обучения.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии, задней линии: при первой передаче (после приема подачи), при второй передаче для нападающего удара. Методика обучения.

Командные действия. Система игры в нападении со второй передачи игроком передней линии. Система игры в нападении со второй передачи игроком с задней линии, вышедшим к сетке. Методика обучения.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места для приема подачи, при блокировании, при страховке. Определение времени для прыжка при блокировании. С мячом: выбор способа приема мяча, зонное, «ловящее» блокирование. Методика обучения.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии при блокировании игроков задней линии во время приема подачи, нападающих ударов. Взаимодействие игроков передней и задней линии при блокировании и страховке. Методика обучения.

Командные действия. Система игры в защите углом вперед (игрок зоны 6 на страховке в зоне нападения). Система игры в защите углом назад (игрок зоны 6 у лицевой линии). Методика обучения.

Учебная двусторонняя игра в волейбол. Задания в игре, способствующие изучению приемов.

Вопросы для самоподготовки:

1. Обучение технике игры. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.
2. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.
3. Практика: обучение навыкам игры в волейбол. Техника нападения: стартовая стойка, перемещения лицом, боком, спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки, передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной в направлении передачи, подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, нападающие удары: прямой по ходу, с переводом.
4. Практика: обучение навыкам игры в волейбол. Техника защиты: стартовая стойка, перемещения лицом, боком и спиной вперед, прием мяча снизу двумя руками, прием подачи, на страховке, прием нападающего удара, блокирование.
5. Упражнения по тактике. Игровые упражнения. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.
6. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Методика обучения.
7. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Методика обучения.
8. Практика: обучение тактике игры в волейбол. Тактика нападения: индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, для нападающего удара; с мячом: выбор способа подачи, направления подачи, направления второй передачи, удара или «обмана»; взаимодействие игроков передней линии, задней линии: при первой передаче (после приема подачи), при второй передаче для нападающего удара; система игры в нападении.
9. Практика: обучение тактике игры в волейбол. Тактика защиты: выбор места для приема подачи, при блокировании, при страховке; определение времени для прыжка при блокировании. С мячом: выбор способа приема мяча, зонное, «ловящее» блокирование; взаимодействие игроков передней и задней линии при блокировании и страховке; система игры в защите углом вперед и углом назад.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

Схема составления кейс-задания

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

Форма практического задания: кейс-задание

Темы заданий по разделу 2

1. Составить конспект обучения стойкам и перемещениям в защите и в нападении.
2. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками сверху в опорном положении.
3. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками сверху в прыжке.
4. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками сверху в опорном положении над собой.
5. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками сверху в опорном положении назад.

6. Составить конспект обучения нижней прямой подаче мяча.
7. Составить конспект обучения нижней боковой подаче мяча.
8. Составить конспект обучения верхней боковой подаче мяча.
9. Составить конспект обучения верхней прямой подаче мяча.
10. Составить конспект обучения подаче мяча в прыжке.
11. Составить конспект обучения прямому атакующему удару.
12. Составить конспект обучения боковому атакующему удару.
13. Составить конспект обучения атакующему удару с переводом.
14. Составить конспект обучения приему подачи.
15. Составить конспект обучения передаче снизу двумя руками.
16. Составить конспект обучения одиночному блокированию.
17. Составить конспект обучения групповому блокированию.
18. Составить конспект обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении.
19. Составить конспект обучения индивидуальным тактическим действиям в защите.
20. Составить конспект обучения групповым тактическим действиям в нападении.
21. Составить конспект обучения групповым тактическим действиям в защите.
22. Составить конспект обучения командным тактическим действиям в нападении.
23. Составить конспект обучения командным тактическим действиям в защите

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

Требования к контрольной работе. Провести на подгруппе студентов комплекс по обучению по разработанному конспекту .

#### РАЗДЕЛ 3 . Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по спортивным играм

Цель: формирование знаний и умений по методике проведения урока и соревнований по волейболу и баскетболу .

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Построение занятий по волейболу. Обучение навыкам игры в волейбол на уроках физической культуры в школе, на занятиях в вузе. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации занимающихся. Выбор упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей урока, выбор методов обучения и способов организации учащихся при выполнении упражнений.

Тренировочные занятия по волейболу в школе, вузе, спортивной школе, спортивных клубах.

Игровые упражнения для перемен, дней здоровья и спорта в школе, по месту жительства учащихся.

Проведение массовых соревнований по волейболу в школе, летнем лагере, по месту жительства учащихся, в местах отдыха.

Особенности проведения занятий и соревнований с занимающимися различного возраста и подготовленности, Планирование изучения приемов игры в волейбол в урочных обязательных формах, на занятиях в спортивных секциях. Планирование спортивной тренировки

Методика проведения игр в различных классах школы (в связи с возрастными особенностями).

Разбор правил игры и методика судейства.

Разбор и составление документации для проведения соревнований по волейболу. Правила игры. Правила судейства. Жесты судей.

Построение занятий по баскетболу. Структура урока физической культуры, посвященного обучению игре в баскетбол. Обучение навыкам игры в баскетбол на уроках физической культуры в школе. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации учащихся. Выбор упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей урока, выбор методов и способов организации учащихся при выполнении упражнений.

Тренировочные занятия по баскетболу в школе, группы начальной подготовки по баскетболу ДЮСШ.

Игровые упражнения для перемен, дней здоровья и спорта, особенности проведения занятий по баскетболу в группах продленного дня, по месту жительства учащихся .

Проведение массовых соревнований по баскетболу в школе, оздоровительном лагере, по месту жительства учащихся.

Особенности проведения занятий и соревнований с учащимися различного возраста. Разбор правил игры и методика судейства.

Разбор и составление документации для проведения соревнований по баскетболу

Вопросы для самоподготовки:

1. Обучение навыкам игры в волейбол на уроках физической культуры в школе, на занятиях в вузе.
2. Тренировочные занятия по волейболу в школе, вузе, спортивной школе, спортивных клубах.
3. Какие особенности проведения занятий по волейболу с занимающимися различного возраста и подготовленности?
4. Какие игровые упражнения по волейболу используются для перемен, дней здоровья и спорта в школе, по месту жительства учащихся?
5. Какие особенности проведения соревнований по волейболу с занимающимися различного возраста и подготовленности?
6. Как осуществляется планирование изучения приемов игры в волейбол в урочных обязательных формах, на занятиях в спортивных секциях?
7. Как осуществляется планирование спортивной тренировки?
8. Разработать конспект подготовительной, основной или заключительной части урока по волейболу .
9. Классификация соревнований. Календарный план и положение о соревнованиях.
10. Общие требования к судейству соревнований.
11. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных соревнованиях по волейболу.
12. Какие мероприятия включает подготовка площадки и инвентаря для проведения соревнований по волейболу?
13. Какие способы проведения соревнований по волейболу вы знаете?
3. Укажите состав судейской бригады в соревнованиях по волейболу.
14. Объясните, как составить расписание игр способом с выбыванием с четным и нечетным числом команд.
15. Составьте расписание игр для комбинированного способа розыгрыша.
16. Какие обязанности и первого и второго судьи в волейболе.
- 17 . Обучение навыкам игры в баскетбол на уроках физической культуры в школе.
- 18 . Тренировочные занятия по баскетболу в школе, группы начальной подготовки по баскетболу ДЮСШ.
- 19 . Игровые упражнения для перемен, дней здоровья и спорта, особенности проведения занятий по баскетболу в группах продленного дня, по месту жительства учащихся
- 20 . Классификация соревнований. Календарный план и положение о соревнованиях.
- 21 . Общие требования к судейству соревнований.
- 22 . Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных соревнованиях по баскетболу.
- 23 . Какие мероприятия включает подготовка площадки и инвентаря для проведения соревнований по баскетболу?
- 24 . Какие способы проведения соревнований по баскетболу вы знаете?
- 25 . Укажите состав судейской бригады в соревнованиях по баскетболу.
- 26 . Объясните, как составить расписание игр способом с выбыванием с четным и нечетным числом команд.
- 27 . Составьте расписание игр для комбинированного способа розыгрыша.
- 28 . Какие обязанности судей в баскетболе .

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

Форма практического задания: кейс-задание

Примерный перечень кейс-заданий к разделу 3

Задания по системам розыгрыша

Вариант 1



6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 24 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 6

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 12 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 12 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 12 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 23 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 23 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 23 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 7

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 12 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 12 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе без чередования полей для 12 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 12 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 12 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 12 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 8

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 8 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 8 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 8 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 7 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 7 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 7 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 9

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 11 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 11 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 11 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 13 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 13 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 13 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 10

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 7 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 7 команд.

3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 7 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 21 команды.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 21 команды.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 21 команды.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 11

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 7 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 7 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе без чередования полей для 7 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 20 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 20 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 20 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 12

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 6 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 6 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 6 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 19 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 19 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 19 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 13

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 6 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 6 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе без чередования полей для 6 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 18 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 18 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 18 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 14

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 12 команд с делением на 3 подгруппы.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 12 команд с делением на 3 подгруппы.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 12 команд с делением на 3 подгруппы.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 17 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 17 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 17 команд.



5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по смешанной системе (круговая и с выбыванием после одного поражения) для 24 команд.
6. Составьте график игр по смешанной системе (круговая и с выбыванием) для 24 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 20

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 5 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 5 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 5 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после двух поражений для 16 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после двух поражений для 16 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием после двух поражений для 16 команд.

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа (выполнить контрольные нормативы по технике волейбола (подачи, передачи нижние и верхние, розыгрыш мяча).

#### МОДУЛЬ 2. ТИМ баскетбола

##### Раздел 4 . Теоретические основы баскетбола

Цель: формирование знаний по методике обучения баскетболу .

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Техника игры. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники.

Тактика игры. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики.

Взаимосвязь техники и тактики в игровой соревновательной деятельности.

Физические качества баскетболистов, морфофункциональные особенности.

Оборудование и инвентарь для проведения занятий по баскетболу. Оборудование и инвентарь для обучения технике и тактике игры, для физической подготовки. Планировка и разметка площадки для игры в баскетбол на открытом воздухе. Эксплуатация оборудования для соревнований и занятий по баскетболу.

Вопросы для самоподготовки:

1. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники.
2. Тактика игры. Командные, групповые, индивидуальные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики.
3. Спортивный инвентарь для обучения технике игры, для физической подготовки.
4. Как взаимосвязаны технические приемы в игровой и соревновательной деятельности?
5. Как взаимосвязаны тактические приемы в игровой и соревновательной деятельности?
6. Какие физические качества необходимы для игры в баскетбол?
7. Какова роль морфофункциональных особенностей в подготовке баскетболистов?
8. Какой должна быть разметка площадки по баскетболу в зале и на открытом воздухе?
9. Какие правила эксплуатации оборудования для соревнований и занятий по баскетболу .

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4

Форма практического задания: кейс-задание

Перечень тем кейс-заданий к разделу 1 :

1. Возникновение и развитие баскетбола в России и Море.
2. История Олимпийского баскетбола.



3. История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях.
4. Современное состояние мирового баскетбола.
5. Современное состояние баскетбола в России.
6. Баскетбол и его разновидности. Мини-баскетбол.
7. Баскетбол и его разновидности. Стритбол.
8. Баскетбол и его разновидности. Баскетбол для инвалидов-колясочников.
9. Крупнейшие международные соревнования текущего года для сборных команд и участие в них Российских сборных по баскетболу.
10. Итоги российских соревнований по баскетболу прошедшего года.
11. Методика обучения баскетболу
12. Современные правила игры.
13. Методика организации и проведения соревнований.
14. Характеристика игры.
15. Особенности занятий детей в группах мини-баскетбола.
16. Структура и содержание деятельности детско-юношеской спортивной школы по баскетболу.
17. Характеристика оборудования и инвентаря баскетбольного зала.
18. Подвижные игры – средство физической подготовки баскетболистов.
19. Анализ подвижных игр, способствующих овладению техникой владения мячом в баскетболе.

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4 :

Форма рубежного контроля – контрольная работа (выполнить контрольные нормативы по технике баскетбола – броски в кольцо, передачи, ведение).

#### Раздел 5 . Методика обучения в баскетболе

Цель: формирование знаний и умений по методике обучения технике и тактике баскетбола .

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Обучение технике игры. Развитие физических качеств, специфических для играющих в баскетбол, как предпосылки для успешного овладения техникой. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.

Обучение технике игры.

Техника нападения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед). Передвижения приставными шагами лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед. Прыжки толчком одной ноги, двух ног. Остановки прыжком и двумя ногами. Повороты на месте, вперед, назад. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

Ловля мяча двумя руками; на уровне груди; «высокого мяча»; с отскоком от пола; на месте и в движении. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

Передача мяча двумя руками; от груди; с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Передача мяча на месте, при встречном и поступательном движении. Подготовительные, подводящие упражнения. Упражнения по технике.

Бросок мяча с места: двумя руками от груди; двумя руками сверху; одной рукой от плеча; одной рукой сверху. Бросок мяча одной рукой сверху в движении. Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой сверху в прыжке. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

Ведение мяча: с высоким отскоком; с низким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением высоты отскока; с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия. Подготовительные, подводящие упражнения по технике.

Техника защиты. Стойка защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Передвижение в защитной стойке, лицом и спиной вперед, боком (правым, левым) вперед. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

Вырывание, выбивание, перехват мяча. Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

Обучение тактике игры. Развитие специальных физических способностей и освоение техники как предпосылки успешного овладения тактикой. Формирование тактических умений в процессе подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике. Упражнения по тактике. Игровые упражнения. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход на свободное место с целью освобождения от опеки защитника и получения мяча. С мячом: выбор способа ловли, передачи, броска, ведения мяча. Методика обучения.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи», трех игроков «треугольник». Методика обучения.

Командные действия. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Методика обучения.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места по отношению к игроку без мяча и с мячом. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Противодействие при бросках мяча в корзину. Выбор момента для применения вырывания, выбивания, перехвата мяча. Методика обучения.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков — «подстраховка». Методика обучения тактике.

Командные действия. Личная система защиты. Зонная система защиты. Методика обучения.

Учебная двусторонняя игра в баскетболе. Задания в игре, способствующие применению изученных приемов

Вопросы для самоподготовки:

1. Обучение технике игры. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.
2. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.
3. Практика: обучение навыкам игры в баскетбол. Техника нападения: стойка баскетболиста, передвижения приставными шагами лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед, прыжки толчком одной ноги, двух ног, остановки прыжком и двумя ногами, повороты на месте, вперед, назад. Сочетание способов перемещения.
4. Практика: обучение навыкам игры в баскетбол. Техника нападения: ловля мяча двумя руками; на уровне груди; «высокого мяча»; с отскоком от пола; на месте и в движении; передача мяча двумя руками; от груди; с отскоком от пола; передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку; передача мяча на месте, при встречном и поступательном движении; бросок мяча с места: двумя руками от груди; двумя руками сверху; одной рукой от плеча; одной рукой сверху; бросок мяча одной рукой сверху в движении; штрафной бросок; бросок мяча одной рукой сверху в прыжке; ведение мяча: с высоким отскоком; с низким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением высоты отскока; с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия.
5. Практика: обучение навыкам игры в баскетбол. Техника защиты: стойка защитника; передвижение в защитной стойке, лицом и спиной вперед, боком (правым, левым) вперед; вырывание, выбивание, перехват мяча; накрывание мяча спереди при броске в корзину.
6. Упражнения по тактике. Игровые упражнения. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.
7. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Методика обучения.
8. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Методика обучения.
9. Практика: обучение тактике игры в баскетбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия: без мяча: выход на свободное место с целью освобождения от опеки защитника и получения мяча; с мячом: выбор способа ловли, передачи, броска, ведения мяча. Групповые действия: взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи», трех игроков «треугольник». Командные действия: организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.
10. Практика: обучение тактике игры в баскетбол. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места по отношению к игроку без мяча и с мячом; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; противодействие при бросках мяча в корзину; выбор момента для применения вырывания, выбивания, перехвата мяча. Групповые действия: взаимодействие двух игроков — «подстраховка». Командные действия: личная система защиты; зонная система защиты

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 5

Форма практического задания: кейс-задание

Перечень тем кейс-заданий к разделу 5:

1. Составить конспект обучения передвижениям в нападении.
2. Составить конспект обучения передвижениям в защите.
3. Составить конспект обучения ловле мяча двумя руками.
4. Составить конспект обучения ловле мяча одной рукой.

5. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками от плеча.
6. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками от груди.
7. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками сверху.
8. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками снизу.
9. Составить конспект обучения передаче мяча одной рукой сверху.
10. Составить конспект обучения передаче мяча одной рукой от головы.
11. Составить конспект обучения передаче мяча одной рукой от плеча.
12. Составить конспект обучения передаче мяча одной рукой сбоку.
13. Составить конспект обучения передаче мяча одной рукой снизу.
14. Составить конспект обучения ведению мяча (обводке с изменением направления).
15. Составить конспект обучения ведению мяча с различной высотой отскока.
16. Составить конспект обучения ведению мяча (обводке с поворотом и переводом мяча).
17. Составить конспект обучения броскам в корзину (двумя руками от груди).
18. Составить конспект обучения броскам в корзину (двумя руками сверху).
19. Составить конспект обучения броскам в корзину (двумя руками снизу).
20. Составить конспект обучения броскам в корзину (одной рукой от плеча).
21. Составить конспект обучения броскам в корзину (одной рукой сверху).
22. Составить конспект обучения броскам в корзину (одной рукой в прыжке).
23. Составить конспект обучения выбиванию мяча.
24. Составить конспект обучения вырыванию мяча.
25. Составить конспект обучения перехватам мяча.
26. Составить конспект обучения накрыванию мяча.

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5 :

Форма рубежного контроля – Контрольная работа. Проведение части тренировочного занятия на подгруппе студентов.

Оформление работ, выполняемых в рамках самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Методическими указаниями по оформлению письменных работ, обучающихся в рамках самостоятельной работы, утвержденными Учебно-методическим советом РГСУ, Протокол № 2 от 25 июня 2015 года.

Конкретные практические задания и задания для рубежного контроля определяются в учебно-методических материалах по работе обучающихся в электронной информационно-образовательной среде РГСУ с применением технологий электронного обучения по данной дисциплине, утверждаемых ежегодно факультетом .

#### РАЗДЕЛ 4 . ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

##### 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине является дифференцированный зачет в 5 семестре и экзамен в 6 семестре (очная форма) и на 3 и 4 курсах (заочная форма) , который проводится в устной форме.

##### 4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
		ОПК-1.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и	

ОПК- 1	<p>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно- спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; -методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; -методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно- оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>	Этап формирования знаний
		<p>ОПК-1.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств, в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; -контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно- спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать</p>	Этап формирования умений

		<p>собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно- массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	
		<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально- подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в су действие соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
ОПК- 13	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>ОПК-13.1. Знает: - 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; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно- двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо- физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - 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; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразова тельной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической,</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

		<p>тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно- тренировочного процесса в ИВАС.</p>	
		<p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастнe психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту 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; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. ;</p>	<p>Этап формирования умений</p>
		<p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - 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. ;</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
ОПК 14	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности,	<p>ОПК-14.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно- спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно- гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и</p>	<p>Этап формирования</p>

ОПК-14	профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<p>переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС.</p>	формирования знаний
		<p>ОПК-14.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности</p>	Этап формирования умений
		<p>ОПК-14.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни</p>	Этап формирования навыков и получения опыта

#### 4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
-----------------	--------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

ОПК- 1 ; ОПК- 13 ; ОПК-14	Этап формирования знаний.	Теоретический блок вопросов.  Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал	1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок : ( 9-10 ) баллов; 2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения : [ 8 - 9 ) баллов; 3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала : ( 6 - 8 ) баллов; 4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки : [ 0- 6 ] балл ов .
ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14	Этап формирования умений	Аналитическое задание ( <i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i> )  Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений	1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией : ( 9-10 ) баллов; 2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании : [ 8 - 9 ) баллов; 3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению : ( 6 - 8 ) баллов; 4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания : [ 0- 6] баллов.
ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14	Этап формирования навыков и получения опыта.	Аналитическое задание ( <i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i> )  Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.	

4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Модуль ТИМ волейбола

1. Спортивные игры в системе физического воспитания. Основные понятия и терминология, принятые в спортивных играх.



2. Игровая деятельность: характеристика, возникновение и эволюция. Формы игровой деятельности. Игровая и спортивная деятельность. Игра и спорт. Специфика игровых видов спорта. Влияние игровой двигательной деятельности на организм занимающихся.
3. Основы обучения технике, тактике игровой и соревновательной деятельности. Структура обучения спортивным играм.
4. Характеристика средств и методов в спортивных играх. Структура соревновательной игровой деятельности и стадии становления навыков игры. Этапы обучения технике и тактике игры. Средства и методы обучения на отдельных этапах.
5. Формы организации занятий спортивными играми. Обучение навыкам игры на уроке физической культуры в школе. Постановка, задач, выбор средств, методов, организации учащихся, оценка успеваемости учащихся по разделу спортивных игр.
6. Формы организации занятий спортивными играми. Учебно-тренировочные занятия: задачи, средства и методы. Виды учебно-тренировочных занятий, особенности проведения их в школе, летнем лагере, спортивной школе.
7. Формы организации занятий спортивными играми. Проведение занятий по спортивным играм на переменах, в группах продленного дня, во время дней здоровья и спорта. Спортивные игры на физкультурных праздниках, массовые соревнования по спортивным играм в школе, средних и высших учебных заведениях, летнем лагере, по месту жительства, в местах массового отдыха.
8. Соревновательная деятельность в спортивных играх и система соревнований. Специфика определения спортивных результатов в спортивных играх. Виды и масштабы соревнований.
9. Планирование, организация и проведение соревнований по спортивным играм. Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм. Способы проведения соревнований по спортивным играм (системы розыгрыша).
10. Характеристика волейбола как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.
11. Техника и тактика игры в волейбол, их классификация. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники.
12. Техника и тактика игры в волейбол, их классификация. Тактика игры. Командные, групповые, индивидуальные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики.
13. Методика обучения технике игры в волейбол. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.
14. Методика обучения положениям и перемещениям, сочетаниям способов перемещений в волейболе. Перемещениям в нападении и в защите.
15. Методика обучения приему и передаче мяча сверху двумя руками. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.
16. Методика обучения приему и передаче мяча снизу двумя руками, приему подачи, нападающего удара. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.
17. Методика обучения подаче мяча: нижней прямой, верхней прямой. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.
18. Методика обучения нападающему удару: прямому по ходу, с переводом. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.
19. Методика обучения блокированию. Блокирование одиночное, групповое (вдвоем). Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.
20. Методика обучения тактике игры в волейбол. Формирование тактических умений в процессе подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.
21. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Методика обучения действиям.
22. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия. Задания в игре, способствующие изучению приемов.
23. Построение занятий по волейболу. Обучение навыкам игры в волейбол на уроках физической культуры в школе, на занятиях в вузе. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации занимающихся. Выбор упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей урока, выбор методов обучения и способов организации учащихся при выполнении упражнений.
24. Тренировочные занятия по волейболу в школе, вузе, спортивной школе, спортивных клубах. Игровые упражнения для перемен, дней здоровья и спорта в школе, по месту жительства учащихся.
25. Оборудование и инвентарь для проведения соревнований и занятий по волейболу. Разметка площадки. Спортивный инвентарь и правила его эксплуатации.
26. Организация и проведение соревнований по волейболу.

27. Правила игры и методика судейства.

Составление документации для проведения соревнований по волейболу.

Модуль ТИМ баскетбола

28. Характеристика баскетбола как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.

29. Техника и тактика игры в баскетбол. Классификация техники. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите.

30. Классификация тактики. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Взаимосвязь техники и тактики в игровой соревновательной деятельности.

31. Методика обучения технике игры в баскетбол. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.

32. Методика обучения стойкам баскетболиста в нападении и защите, передвижениям: приставными шагами, прыжкам, остановкам, поворотам. Сочетанию способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

33. Методика обучения ведению мяча: с высоким отскоком; с низким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением высоты отскока; с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия. Подготовительные, подводящие упражнения по технике.

34. Методика обучения ловле и передаче мяча: двумя руками от груди; с отскоком от пола; одной рукой от плеча; снизу; сбоку; на месте и в движении. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

35. Методика обучения броскам мяча с места: двумя руками от груди; двумя руками сверху; одной рукой от плеча; одной рукой сверху и броску мяча одной рукой сверху в движении.

36. Методика обучения штрафному броску. Броску мяча одной рукой сверху в прыжке. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

37. Методика обучения вырыванию, выбиванию, перехвату мяча. Накрыванию мяча спереди при броске в корзину. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

38. Методика обучения тактике игры в баскетбол. Формирование тактических умений в процессе подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.

39. Методика обучения тактике нападения: индивидуальным действиям без мяча и с мячом; групповым и командным действиям.

40. Методика обучения тактике защиты: индивидуальным действиям по отношению к игроку с мячом и без мяча, во время броска по кольцу; групповым действиям («подстраховке») и командным действиям (личная и зонная системы защиты).

41. Обучение навыкам игры в баскетбол на уроках физической игры в школе. Структура урока, постановка задач, выбор средств и методов, способов организации учащихся. Выбор упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей урока, выбор методов и способов организации учащихся при выполнении упражнений.

42. Построение тренировочных занятий по баскетболу в школе, группы начальной подготовки по баскетболу ДЮСШ. Игровые упражнения для перемены, дней здоровья и спорта, особенности проведения занятий по баскетболу в группах продленного дня, по месту жительства учащихся.

43. Планировка и разметка площадки для игры в баскетбол в зале и на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для проведения занятий по баскетболу, правила его эксплуатации.

44. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

45. Правила игры и методика судейства.

46. Составление документации для проведения соревнований по баскетболу.

*4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций*

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ бакалавриата в Российском государственном социальном университете и Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по учебной дисциплине выставляется по пятибалльной системе для экзамена и дифференцированного зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости

обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

## РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины

#### 5.1.1. Основная литература

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495012>

2. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496660>

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем, табл. - Библиогр.: с. 128-130; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book>

2. Волейбол: теория и практика: учебни к / под общ ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. - Москва: Спорт, 2016. - 456 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906734-7-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book>

3. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492815>

4. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492926>

### 2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY . ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>

5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>
----	--------------------------------------	--	---

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины « Спортивные игры » предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программой дисциплины , доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателем и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету и экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более

подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине» .

#### 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

##### 5.4.1. Средства и информационные технологии

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа к Интернет ;
3. Проектор.

##### 5.4.2. Программное обеспечение

1. Операционная система: Astra Linux SE или Windows 7
2. Пакет офисных программ: LibreOffice или Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7- zip
6. SKYDNS
7. TrueConf ( client )

##### 5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY . ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

#### 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

Для изучения дисциплины « Спортивные игры » в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки « 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) » используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью ( стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет) .

Учебная аудитория для занятий семинарского типа: оснащена специализированной мебелью ( стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет),

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

#### 5.6 Образовательные технологии

При реализации дисциплины « Спортивные игры » применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения .

Освоение дисциплины « Спортивные игры » предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.


При освоении дисциплины « Спортивные игры » предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины « Спортивные игры » предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимися в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме ( вне аудитории ) посредством применения возможностей компьютерных технологий ( электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др. ) .

В рамках дисциплины « Спортивные игры » предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с направленностью реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата .

#### ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением Ученого совета факультета физической культуры на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942 ,	Протокол заседания Ученого совета факультета № 09 от « 15 » мая 20 20 года	01.09.2020
1.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
1.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК № 1 0 от « 01 » июня 2022 года	01.09.2022
1.*		Протокол заседания Ученого совета факультета № ____ от « ____ » сентября 20 ____ года	


	<p style="text-align: center;">«УТВЕРЖДАЮ»</p> <div style="text-align: center;">   Декан факультета физической культуры </div> <p style="text-align: right;">_____ / А.С. Махов/</p> <p>« 01 » июня 20 2 2 г.</p>
--	--

<p>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ</p> <p>Инклюзивный туризм и АДАПТИВНЫЙ СПОРТ</p> <p>Направление подготовки</p> <p>« 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) »</p> <p>Направленность</p> <p>« Физическая реабилитация и рекреация »</p> <p>ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА</p> <p>Квалификация</p> <p>Бакалавр</p> <p>Форма обучения</p> <p>Очная, заочная</p> <p>Москва 20 2 2</p>
---


Рабочая программа дисциплины « *Инклюзивный туризм и адаптивный спорт* » разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки *49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* (уровень *бакалавриата*), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки *49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, а также с учетом профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:


- 03.007 «*Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере*»;
- 05.002 «*Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*»;
- 05.004 «*Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: к.п.н., доцента Карповой Н.В.


<p>Руководитель основной профессиональной образовательной программы</p> <p>кандидат педагогических наук, доцент</p>	 <hr/> (подпись)	Н .В. К арпова
---	--	----------------

Протокол № 11 от « 27 » мая 202 1 года

Декан факультета		
------------------	---	--



Доктор педагогических наук, доцент		А.С. Махов
	(подпись)	

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

Генеральный директор Национального центра развития технологий социальной поддержки и реабилитации «Доверие», в рач высшей квалификационной категории, кандидат медицинских наук, доцент		А.Н. Комаров
	(подпись)	

Рабочая программа дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:



Кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры Шуйского филиала ИвГУ	_____ (подпись)	Е.А. Осокина
Кандидат педагогических наук, доцент	 _____ (подпись)	И.Н. Бакай
Согласовано Научная библиотека, директор	 _____ (подпись)	И.Г. Маляр
	(подпись)	

## СОДЕРЖАНИЕ

### [РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ4](#)

#### [1.1 Цель и задачи дисциплины4](#)

#### [1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата4](#)

#### [1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций 5](#)

### [РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ5](#)

#### [2.1 Объем дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося5](#)

#### [2.2. Учебно-тематический план дисциплины7](#)

### [РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ9](#)

#### [3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине9](#)

#### [3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине11](#)

### [РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ14](#)

#### [4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине14](#)

#### [4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы15](#)

#### [4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания15](#)

#### [4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и \(или\) опыта](#)



[деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы](#)<sup>17</sup>

[4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и \(или\) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций](#)<sup>17</sup>

## [РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ](#)<sup>18</sup>

[5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины](#)<sup>18</sup>

[5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины](#)<sup>18</sup>

[5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины](#)<sup>19</sup>

[5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине](#)<sup>21</sup>

[5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине](#)<sup>22</sup>

[5.6 Образовательные технологии](#)<sup>23</sup>

[ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ](#)<sup>25</sup>

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1 Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины заключается в изучении научных основ инклюзивного туризма и принципов применения средств и методов адаптивной рекреации, спорта и туризма в целях физической и социальной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, а также в получении обучающимися теоретических знаний по работе с программами адаптивного спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и освоении технологий построения тренировочного процесса в адаптивном спорте.

Задачи учебной дисциплины:

1. Познакомить студентов с понятиями инклюзивного туризма, адаптивного спорта, его различными видами и основными принципами организации.

2. Дать представление об основах законодательства РФ в области организации инклюзивного туризма и тренировочного процесса в адаптивном спорте лиц с ограниченными возможностями здоровья.

3. Дать представление о деятельности различных учреждений в сфере инклюзивного туризма и адаптивного спорта.

4. Создать условия для освоения студентами основ фундаментальных знаний в области теории и организации врачебного контроля в тренировочном процессе.

5. Овладение навыками практической спортивной работы с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

6. Рассмотреть основные технологии работы по различным видам инклюзивного туризма и адаптивного спорта с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования- программы бакалавриата

Дисциплина « *Инклюзивный туризм и адаптивный спорт* » обязательной части основной образовательной программы по направлению подготовки и « *49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* » очной и заочной формам обучения.

Изучение учебной дисциплины « *Инклюзивный туризм и адаптивный спорт* » базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: « *Теория и организация адаптивной физической культуры* », « *Теория и методика физической культуры и спорта* ».

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: « *Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры* » « *Методология научных исследований в сфере адаптивной физической культуры и спорта* » « *Педагогическая практика* ».

### 1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих универсальных и профессиональных компетенций: ОП К- 5 ; ОПК - 6 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки « *49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* ».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Воспитание	ОПК-5.	Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	ОПК-5.1. Знает: - закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; - сущность воспитания и его место в образовательном и тренировочном процессах; - принципы воспитания; - методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте; - формы воспитания и воспитательные мероприятия в образовательном и тренировочном процессах; - характеристику коллектива и основы его формирования в спорте; - технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов; - организацию воспитательного процесса в образовательных организациях; - виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики в физической культуре и спорте; - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения	Знать : - закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; -сущность воспитания и его место в образовательном и тренировочном процессах; - принципы воспитания; - методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте; - формы воспитания и воспитательные мероприятия в образовательном и тренировочном процессах; - характеристику коллектива и основы его формирования в спорте; - технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов; - организацию воспитательного процесса в образовательных организациях; - виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики в физической культуре и спорте; - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения
			ОПК-5.2. Умеет: - решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками; - общаться с детьми различных возрастных категорий; - проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно- нравственную сферу у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов в процессе занятий физической культурой и спортом; - формировать навыки социально-осознанного поведения в поликультурной среде; - помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося, учебного и спортивного коллектива; - создавать условия для формирования социально-личностных качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов в процессе занятий физической культурой и спортом; - проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения, применения допинга.	Уметь : - решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками; - общаться с детьми различных возрастных категорий; - проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно- нравственную сферу у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов в процессе занятий физической культурой и спортом; - формировать навыки социально-осознанного поведения в поликультурной среде; - помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося, учебного и спортивного коллектива; - создавать условия для формирования социально-личностных качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов в процессе занятий физической культурой и спортом; - проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения, применения допинга.
			ОПК-5.3. Имеет опыт: - подготовки материалов и проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных	Владеть: о пьг ом подготовки материалов и проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в

			<p>правил, участия в договорных играх; - планирования воспитательных мероприятий при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ; - составления психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой и спортом; - организации участия обучающихся в мероприятиях патриотического и общественного характера, в том числе в спортивно-массовых мероприятиях.</p>	<p>договорных играх; - планирования воспитательных мероприятий при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ; - составления психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой и спортом; - организации участия обучающихся в мероприятиях патриотического и общественного характера, в том числе в спортивно-массовых мероприятиях.</p>
Воспитание	ОПК - 6	<p>Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться</p>	<p>ОПК-6.1. Знает: - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приема витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус».</p>	<p>ОПК-6.1. Знать : - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приема витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус».</p>
			<p>ОПК-6.2. Умеет: -использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно- оздоровительных занятиях; - определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания</p>	<p>Уметь : -использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно- оздоровительных занятиях; -определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации</p>

			<p>здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.</p>	<p>занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.</p>
			<p>ОПК-6.3. Имеет опыт: - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоёмкости пищи, методикой составления меню-раскладки. - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>Владеть: опыт обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоёмкости пищи, методикой составления меню-раскладки. - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.</p>

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 3 семестре очной формы и 2 курсе заочной формы, составляет 4 зачетных единицы. По дисциплине предусмотрен зачет.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		3
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	72	72
Учебные занятия лекционного типа	8	8
Практические занятия	32	32
Лабораторные занятия	0	0
Иная контактная работа	32	32
Самостоятельная работа обучающихся, всего	63	63
Контроль промежуточной аттестации (час)	9	9
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	<b>144</b>

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 2	
		Сессия 3-4	
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	32	8	24
Учебные занятия лекционного типа	4	4	0
Практические занятия	12	0	12
Лабораторные занятия	0	0	0
Иная контактная работа	16	4	12
Самостоятельная работа обучающихся, всего	108	28	80
Контроль промежуточной аттестации (час)	4	0	4
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	<b>36</b>	<b>108</b>

2.2. Учебно-тематический план дисциплины

Очной формы обучения

--	--

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
	Всего	Самостоятельная работа						
Модуль 1 (Семестр 3) Инклюзивный туризм								
Раздел 1. Основы и инклюзивного туризма	34	16	18	2	8	0	8	
Тема 1.1. Основы рекреации и туризма	18	8	10	2	4	0	4	
Тема 1.2. Инклюзивный туризм и его особенности	16	8	8	0	4	0	4	
Раздел 2 Социальная реабилитация, адаптация и интеграция лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов средствами инклюзивного туризма	34	16	18	2	8	0	8	
Тема 2.1. Основы социальной реабилитации, адаптации и интеграции	18	8	10	2	4	0	4	
Тема 2.2. Туристское обслуживание инвалидов и маломобильных групп населения с учетом их физиологических и психологических особенностей	16	8	8	0	4	0	4	
Модуль 2. Адаптивный спорт								
Раздел 3. Основы адаптивного спорта	34	16	18	2	8	0	8	
Тема 3.1. История развития адаптивного								



Модуль 1 ( Курс 2 Сессии 3 - 4 )							
Раздел 1. Основы инклюзивного туризма	36	28	8	4	0	0	4
Тема 1.1. Основы рекреации и туризма	18	14	4	2	0	0	2
Тема 1.2. Инклюзивный туризм и его особенности	18	14	4	2	0	0	2
Форма промежуточной аттестации	-						
Общий объем, часов	36	28	8	4	0	0	4
Раздел. 2 Социальная реабилитация, адаптация и интеграция лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов средствами инклюзивного туризма	35	27	8	0	4	0	4
Тема 2.1. Основы социальной реабилитации, адаптации и интеграции	17	13	4	0	2	0	2
Тема 2.2. Туристское обслуживание инвалидов и маломобильных групп населения с учетом их физиологических и психологических особенностей	18	14	4	0	2	0	2
Модуль 2. Адаптивный спорт Курс 2 Сессии 3- 4							
Раздел 3. Основы адаптивного спорта	34	26	8	0	4	0	4
Тема 3.1. История развития адаптивного спорта лиц с ограниченными возможностями здоровья	17	15	2	0	0	0	2
Тема 3.2. Спортивно- медицинская классификация в адаптивном спорте	17	11	6	0	4	0	2



Раздел 4 . Организация соревнований в адаптивном спорте	35	27	8	0	4	0	4
Тема 4 .1. Особенности организации соревнований паралимпийском спорте	17	13	4	0	2	0	2
Тема 4 .2. Особенности организации соревнований сурдлимпийском и специальном олимпийском спорте	18	14	4	0	2	0	2
Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
Общий объем, часов	108	80	24	0	12	0	12
Форма промежуточной аттестации	Диф. 3 ачет						
Общий объем часов по учебной дисциплине	144	108	32	4	12	0	16

### РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

##### Очно й формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся	Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Модуль 1. семестр 3								
Раздел 1. Основы инклюзивного туризма	16	6		Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
				Подготовка к				Компьютерное

Раздел 2 Социальная реабилитация, адаптация и интеграция лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов средствами инклюзивного туризма	1 6	6	лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	реферат	2	тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Модуль 2							
Раздел 3. Основы адаптивного спорта	1 6	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 4. Организация соревнований в адаптивном спорте	1 5	5	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Общий объем по модулю/семестру , часов	63	23		3 2		8	
Общий объем по дисциплине , часов	63	23		32		8	

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся	Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Раздел 1. Основы инклюзивного туризма	28	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС		12	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Общий объем по модулю/семестру , часов	28	14			12		2	
Семестр 8								

Раздел 2 Социальная реабилитация, адаптация и интеграция лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов средствами инклюзивного туризма	2 7	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	1 2	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 3. Основы адаптивного спорта	2 6	1 2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	1 2	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 4. Организация соревнований в адаптивном спорте	2 7	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	1 2	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Общий объем по модулю/семестру , часов	80	38		36		6	
Общий объем по дисциплине , часов	108	52		48		8	

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине

#### РАЗДЕЛ 1. основы инклюзивного туризма

**Цель:** изучить научные основы инклюзивного туризма и принципы применения средств и методов адаптивной рекреации, спорта и туризма в целях физической и социальной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов

Тема 1. 1. Основы рекреации и туризма.

**Цель:** и **зучить основы рекреации и туризма.**

**Перечень изучаемых элементов содержания**

**История формирования знаний о рекреации и туризме. Определения рекреации и туризма. Основные понятия и термины в сфере туризма. Классификации, типы, виды и формы туризма. Туристско-рекреационные системы. Туристско-рекреационный кластер и туристская дестинация. Концепция и критерии устойчивого развития туризма. Экономическое значение туризма. Имидж, бренд и привлекательность туристской дестинации. Социальная роль и значение рекреации и туризма для личности и государства. Оздоровительные функции рекреации и туризма. Проблемы и перспективы развития детско-юношеского и спортивно-оздоровительного туризма. Современные представления о социальном туризме .**

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Каким образом появились первые знания о рекреации, туризме и путешествиях? Какого характера были первые знания о туризме? Какой вклад они внесли в мировую копилку туристских знаний?
2. Какие аспекты путешествий прошлого отражены в самых ранних сохранившихся сведениях о туризме? Каковы были основные цели и мотивы путешественников прошлого?
3. Какие определения туризма представлены в Законе РФ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации»?
4. Что такое «социальный» туризм? На кого он ориентирован?
5. Дайте определения и охарактеризуйте такие виды туризма, как «туризм с целью отдыха и путешествий», «культурный

(культурно-познавательный) туризм», «экологический», «сельский», «лечебно-оздоровительный», «образовательный», «туризм с целью посещения друзей и родственников», «специализированный».

Тема 1. 2. *Инклюзивный туризм и его особенности*.

**Цель: изучить сущность, задачи и особенности инклюзивного туризма.**

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Адаптивная рекреация и инклюзивный туризм – история и цели развития. Доступный, адаптивный и безбарьерный туризм. Применение средств и методов адаптивной рекреации, спорта и инклюзивного туризма в целях физического, психического, социального и интеллектуального развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. Физическая реабилитация и спорт в рекреации и туризме как основа социальной реабилитации и адаптации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. Роль природных факторов в восстановлении нарушенных процессов в организме человека. Формирование доступной среды и концепция универсального дизайна. Эмоционально-психологические воздействия инклюзивного туризма. Подготовка кадров и особенности туристско-экскурсионного обслуживания инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. История и цели развития адаптивной рекреации и инклюзивного туризма.
2. Понятия о доступном, безбарьерном и инклюзивном туризме.
3. Особенности инклюзивного туризма и рекреации.
4. Задачи применения средств и методов адаптивной рекреации, спорта и туризма в целях физического, психического, социального и интеллектуального развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.
5. Принципы реализации физической реабилитации и адаптивного спорта в рекреации и туризме.
6. Понятия и особенности социальной реабилитации и адаптации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.
7. Значение природных факторов в восстановлении нарушенных процессов в организме человека.
8. Концепция универсального дизайна в формировании доступной среды.
9. Особенности разработки и реализации программ адаптивного спорта, рекреации и туризма для различных нозологических групп инвалидов.
10. Эмоционально-психологические воздействия инклюзивного туризма.
11. Задачи и основные направления подготовки кадров для туристско-экскурсионного обслуживания инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

Форма практического задания : реферат с электронной презентацией

Перечень тем рефератов по разделу 1:

1. Роль туризма в формировании современной культуры. Положительные и негативные воздействия.
2. Вклад туризма в мировой ВВП. Мультипликативный эффект туризма.
3. Роль туризма в формировании личности индивидуума.
4. Социализация молодежи средствами спорта и туризма.
5. Краеведение и детско-юношеский туризм в патриотическом воспитании подрастающего поколения.
6. Статистика международного туризма.
7. Задачи и формы адаптивного физического воспитания в рекреации и туризме.
8. Физическая реабилитация в рекреации и туризме.
9. Адаптивный спорт в рекреации и туризме.
10. Активный туризм для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
11. Коррекция девиантного поведения подростков средствами детско-юношеского туризма и краеведения.
12. Спорт и туризм для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата.

13. Спорт и туризм для глухих и слабослышащих.
14. Спорт и туризм для слабовидящих и слепых.
15. Спорт и туризм для детей с ДЦП.
16. Квалификационные требования к работникам массовых контактных профессий в адаптивной рекреации и туризме.
17. История формирования знаний о рекреации и туризме. Определения рекреации и туризма.
18. Классификации, типы, виды и формы туризма.
19. Туристско-рекреационные системы. Туристско-рекреационный кластер и туристская дестинация.
20. Концепция и критерии устойчивого развития туризма.
21. Экономическое значение туризма.
22. Имидж, бренд и привлекательность туристской дестинации.
23. Социальная роль и значение рекреации и туризма для личности и государства.
24. Оздоровительные функции рекреации и туризма.
25. Проблемы и перспективы развития детско-юношеского и спортивно-оздоровительного туризма.
26. Современные научные представления о социальном туризме.
27. Адаптивная рекреация и адаптивный туризм – история и цели развития.
28. Доступный и безбарьерный туризм.
29. Инклюзивный туризм и рекреация.
30. Физическая реабилитация и спорт в рекреации и туризме как основа социальной реабилитации и адаптации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.
31. Роль природных факторов в восстановлении нарушенных процессов в организме человека.
32. Формирование доступной среды и концепция универсального дизайна.
33. Особенности разработки и реализации программ адаптивного спорта, рекреации и туризма для различных нозологических групп инвалидов.
34. Эмоционально-психологические воздействия инклюзивного туризма.
35. Подготовка кадров и особенности туристско-экскурсионного обслуживания инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

РАЗДЕЛ 2. социальная реабилитация, адаптация и интеграция лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов средствами инклюзивного туризма

**Цель** : изучить принципы социальной реабилитации, адаптации и интеграции лиц с ОВЗ и инвалидов средствами инклюзивного туризма .

Тема 2 .1. *Основы социальной реабилитации , адаптации и интеграции*

**Цель** : изучить сущность и формы социальной реабилитации, адаптации и интеграции инвалидов.

**Перечень изучаемых элементов содержания**

История формирования знаний о реабилитации, социальной реабилитации адаптации и интеграции инвалидов. Реабилитация инвалидов как система медицинских, психологических, педагогических, социально-экономических мероприятий. Физическая реабилитация. Психологическая реабилитация. Педагогическая реабилитация. Профессиональная реабилитация. Классификации, типы, виды и формы социальной реабилитации. Система социальной реабилитации. Технологии социальной реабилитации различных категорий инвалидов. Индивидуальная программа реабилитации. Социальная адаптация и интеграция инвалидов.

Вопросы для самоподготовки:

1. Социально-средовая реабилитация.
2. Социально-психологическая реабилитация.
3. Социально-педагогическая реабилитация.
4. Социально-культурная реабилитация.
5. Социально-бытовая адаптация.

## 6. Социальная интеграция.

### Тема 2. 2 . Туристское обслуживание инвалидов и маломобильных групп населения с учетом их физиологических и психологических особенностей

Цель: изучить специфику обслуживания инвалидов и маломобильных групп населения с учетом физиологических и психологических особенностей контингента потребителей в инклюзивном туризме

#### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Особенности контингента потребителей услуг в сфере инклюзивного туризма. Общепринятые понятия инвалидности с позиций российского и международного опыта. Различные категории инвалидности. Особенности туристских услуг для людей с ограниченными возможностями. Туристское обслуживание инвалидов и маломобильных групп населения с учетом физиологических и психологических особенностей контингента потребителей. Особенности услуг по транспортировке, размещению, страхованию, медицинскому обслуживанию в сфере инклюзивного туризма и их характеристики. Особенности организации походов для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Специфика организации экскурсионного обслуживания. Спрос и предложение на рынке инклюзивного туризма. Особенности формирования и продвижения туристского продукта в инклюзивном туризме.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Особенности услуг по транспортировке туристов-инвалидов.
2. Особенности услуг по размещению туристов-инвалидов.
3. Особенности услуг по страхованию и медицинскому обслуживанию туристов-инвалидов.
4. Подготовка туриста и похода туристов-инвалидов.
5. Питание в походе туристов-инвалидов.
6. Подготовка автомобильного путешествия туристов-инвалидов.
7. Безопасность в адаптивной рекреации и туризме.
8. Адаптивный туризм и охрана природы.
9. Туристский продукт и его разработка с учетом специальных нужд.
10. Лечебный и оздоровительный туризм.
12. Мотивация инвалидов к путешествию.

### Тема 2. 3 . Педагогические особенности туристско-краеведческой деятельности при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья

**Цель** : изучить педагогические особенности туристско-краеведческой деятельности при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья

#### **Перечень изучаемых элементов содержания:**

Реабилитация детей с ограниченными жизненными возможностями как задача адаптивной рекреации и туризма. Организация туристско-краеведческой деятельности при работе с детьми с ограниченными жизненными возможностями. Формы и методы организации туристско-краеведческой деятельности при работе с детьми с ограниченными жизненными возможностями. Педагогические особенности туристско-краеведческой деятельности при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Особенности услуг по транспортировке детей-инвалидов.
2. Особенности услуг по размещению детей-инвалидов.
3. Особенности услуг по страхованию и медицинскому обслуживанию детей-инвалидов.
4. Подготовка детей-инвалидов к экскурсии и походу.
5. Питание в походе детей-инвалидов.
6. Подготовка автомобильного путешествия детей-инвалидов.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

Форма практического задания: реферат;

## Примерный перечень тем рефератов к разделу 2 :

1. Инвалидность как социальная проблема.
2. Положение инвалидов в Российской Федерации.
3. Модели инвалидности.
4. Направления социальной реабилитации инвалидов.
5. Особенности социальной реабилитации инвалидов с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата.
6. Проблемы социально-бытовой реабилитации инвалидов с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата.
7. Социально-средовая реабилитация инвалидов с нарушениями слуха.
8. Социальная реабилитация инвалидов с нарушениями зрения.
9. Особенности социальной реабилитации инвалидов с психическими нарушениями и интеллектуальной недостаточностью.
10. Туризм и реабилитация.
11. Психология и этика общения с инвалидами.
12. Анализ спроса на туристские услуги среди инвалидов и маломобильных граждан.
13. Педагогический потенциал детско-юношеского туризма.
14. Востребованность и развитие инклюзивного туризма в городе /регионе (число городов/регионов равно числу студентов в группе) .
15. Оценка предложения на рынке инклюзивного туризма.
16. Формирование турпродукта в сфере инклюзивного туризма.
17. Продвижение продукта в сфере инклюзивного туризма.
18. Информационное обеспечение туристского обслуживания инвалидов и маломобильных граждан.
19. Особенности услуг инклюзивного туризма по транспортировке детей-инвалидов.
20. Особенности услуг инклюзивного туризма по размещению детей-инвалидов.
21. Особенности услуг инклюзивного туризма по страхованию и медицинскому обслуживанию детей-инвалидов.
22. Подготовка детей-инвалидов к экскурсии и походу в инклюзивном туризме.
23. Питание в походе детей-инвалидов в инклюзивном туризме.
24. Подготовка автомобильного путешествия детей-инвалидов инклюзивном туризме.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: форма рубежного контроля – защита рефератов (доклад с электронной п

### *Раздел 3. Основы адаптивного спорта*

**Цель:** изучить исторические закономерности развития, функционирования и совершенствования системы адаптивного спорта, ознакомиться с системой спортивно-медицинской классификации

#### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Адаптивный спорт как социальное явление, ее структура и функции.

Понятие о системе адаптивного спорта и его структуре.

Факторы, формы и условия функционирования системы адаптивной физической культуры в обществе.

Исторические аспекты становления и формирования отечественной системы адаптивной физической культуры. Типичные ее черты, общие принципы и направления функционирования.

Развитие адаптивного спорта в России и за рубежом.

Степени интенсивности нагрузки в занятиях адаптивным спортом. Методы оценки адекватности нагрузки. Физиологическая кривая нагрузки. Критерии адекватности нагрузки в занятиях адаптивным спортом. Срочный тренировочный эффект. Отставленный эффект. Кумулятивный тренировочный эффект. Показания и противопоказания для занятий инвалидов спортом. Допустимые сроки начала занятий адаптивным спортом. Двигательные режимы. Спортивно-медицинская классификация инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата. Методы оценки двигательных возможностей. Задачи и функции медицинской комиссии.

Расчёт физиологической кривой нагрузки занятий. Оценка двигательных возможностей инвалида с поражением опорно-двигательного аппарата (ампутация, спинальная травма или ДЦП) по шкале классов. Оценка состояния мышечной системы по ММТ.

Технология разработки программы тренировочного занятия по физиологической кривой нагрузки и шкале ММТ для инвалидов с ампутацией, спинальной травмой или ДЦП.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Характеристика исторически сложившихся форм (компонентов) адаптивной физической культуры, их соотношения друг с другом и связь с основными сферами жизнедеятельности человека,
2. Специфические общекультурные и другие социальные функции физической культуры в обществе
3. Современные проблемы разработки структуры и функций физической культуры и методология их определения.
4. Структура и логика научного исследования в общей теории физической культуры.
5. Основные задачи развития физической культуры в современном обществе, предусмотренные в государственных программах на ближайшую перспективу.
6. Прогнозирование развития системы физической культуры в нашей стране и в мире.
7. Дайте определение понятию «физиологическая кривая нагрузки»?
8. В чем заключается суть методики мануально-мускульного тестирования?
9. Перечислите показания и противопоказания для занятий адаптивным спортом.
10. Опишите основные этапы процедуры спортивно-медицинской классификации инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата.
11. Дайте определение понятию «тренировочный эффект».
12. Дайте краткую характеристику основным видам тренировочного эффекта

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3.**

Форма практического задания: реферат ; форма рубежного контроля – защита реферата в виде доклада с электронной презентацией.

#### **Перечень тем рефератов к разделу 1 :**

1. Участие российских спортсменов-инвалидов различных нозологических групп в международных соревнованиях.
2. Наиболее значимые результаты российских паралимпийцев .
3. Спортсмены-инвалиды России в соревнованиях Паралимпийского и Специального Олимпийского движений в Сурдлимпийских Играх глухих.
4. Взаимосвязь организационно-правовых основ адаптивного спорта и результатов спортсменов-инвалидов на примере их Паралимпийских Игр ( 2000 -2016 гг ).
5. Результаты выступления спортсменов на Паралимпийских, Сурдлимпийских играх и Специальной Олимпиаде.
6. Спортивно-медицинская классификация инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата.
7. Методы оценки двигательных возможностей.
8. Задачи и функции медицинской комиссии.
9. Показания и противопоказания для занятий инвалидов спортом.
10. Методы оценки адекватности нагрузки. Физиологическая кривая нагрузки.
11. Критерии адекватности нагрузки в занятиях адаптивным спортом.
12. Срочный тренировочный эффект.
13. Отставленный эффект.
14. Кумулятивный тренировочный эффект.
15. Показания и противопоказания для занятий инвалидов спортом. Допустимые сроки начала занятий адаптивным спортом.
16. Двигательные режимы.



РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3 : форма рубежного контроля – защита реферата в виде доклада с электронной презентацией.

#### Раздел 4 . Организация соревнований в адаптивном спорте

Цель: -изучить особенности организации соревнований по адаптивному спорту

Перечень изучаемых элементов содержания:

Федерация физической культуры и спорта для инвалидов. Функции. ФОК для инвалидов. Клубные соревнования. Задачи и основные направления деятельности. Нормативные основы адаптивного спорта. Специфические аспекты соревновательной деятельности в адаптивном спорте. Виды спорта, рекомендуемые инвалидам различных групп. Организация соревнований для различных групп инвалидов. Отборочные соревнования. Правила соревнований по видам спорта.

Организация и оборудование мест проведения соревнований. Специальное оборудование и инвентарь. Правила отбора. Организация командных соревнований. Отбор состава команд. Судейство. Состав судейской коллегии. Медицинское обеспечение на соревнованиях. Отчетная документация. Церемония открытия и закрытия соревнований. Награждение.

Технология разработки программы соревнований по виду спорта для инвалидов с ПОДА, глухих или слепых. Судейство по избранному виду спорта.

Официальные спортивные правила «S.O.». Правило 10%. Организация тренировочного процесса. Судейство. Сертификация судей. Церемония открытия и закрытия игр. Награждения. Организация и оборудование мест проведения соревнований. Организация командных соревнований. Специфические аспекты соревновательной деятельности в «S.O.» программе.

Критерии отбора спортсменов для перехода на более высокий уровень соревнований по программе «S.O.» в качестве волонтера или ассистента. Судейство по избранному виду спорта.

Технология разработки сценария церемонии открытия или закрытия соревнований по программе «S.O.».

Вопросы для самоподготовки:

1. ФОК для инвалидов. Нормативно-правовая база
2. Виды спорта, рекомендованные инвалидам различных групп
1. Критерии отбора спортсменов для перехода на более высокий уровень соревнований по программе «S.O.» в качестве волонтера или ассистента.
2. Специфические аспекты соревновательной деятельности в «S.O.» программе.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4

Форма практического задания: реферат

Примерный перечень тем рефератов к разделу 4 :

1. Адаптивный спорт в системе реабилитации лиц с нарушением интеллекта в России и за рубежом.
2. Параолимпийское движение в России и за рубежом.
3. Специально-олимпийское движение в России.
1. Технология разработки сценария церемонии открытия, проведения и закрытия соревнований адаптивного спорта.
2. Спортивный клуб инвалидов. Структура и содержание работы.
3. Общность и различия программы « Special Olympics » и параолимпийской программы.
4. Официальные спортивные правила «S.O.». Правила отбора в команду в адаптивном спорте
5. Медицинское обеспечение соревнований
6. Оборудование мест проведения соревнований в адаптивном спорте
7. Правило 10 %
8. Церемония открытия и закрытия Игр. Награждение.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4 : форма рубежного контроля – защита реферата в виде доклада с электронной презентацией.

Оформление работ, выполняемых в рамках самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Методическими указаниями по оформлению письменных работ, обучающихся в рамках самостоятельной работы, утвержденными Учебно-методическим советом РГСУ, Протокол № 2 от 25 июня 2015 года.

Конкретные практические задания и задания для рубежного контроля определяются в учебно-методических материалах по работе обучающихся в электронной информационно-образовательной среде РГСУ с применением технологий электронного обучения по данной дисциплине (модулю), утверждаемых ежегодно факультетом

**РАЗДЕЛ 4 . ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине**

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине является зачет в 3 семестре очной формы и на 4 курсе заочной формы , который проводится в устной форме.

**4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
ОПК-5	Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	ОПК-5.1. Знает: - закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; -сущность воспитания и его место в образовательном и тренировочном процессах; - принципы воспитания; - методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте; - формы воспитания и воспитательные мероприятия в образовательном и тренировочном процессах; - характеристику коллектива и основы его формирования в спорте; - технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов; - организацию воспитательного процесса в образовательных организациях; - виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики в физической культуре и спорте; - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения.	Этап формирования знаний
		ОПК-5.2. Умеет: - решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками; - общаться с детьми различных возрастных категорий; - проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно- нравственную сферу у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов в процессе занятий физической культурой и спортом; -формировать навыки социально-осознанного поведения в поликультурной среде; - помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося, учебного и спортивного коллектива; - создавать условия для формирования социально-личностных качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов в процессе занятий физической культурой и спортом; - проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения, применения допинга.	Этап формирования умений
		ОПК-5.3. Имеет опыт: - подготовки материалов и проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - планирования воспитательных мероприятий при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ; - составления психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой и спортом; - организации участия обучающихся в мероприятиях патриотического и общественного характера, в том числе в спортивно-массовых мероприятиях.	Этап формирования навыков и получения опыта
ОПК-6	Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь	ОПК-6.1. Знает: - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; -санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; -	Этап формирования знаний

	самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться	гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус».	
		ОПК-6.2. Умеет: -использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно- оздоровительных занятиях; -определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.	Этап формирования умений
		ОПК-6.3. Имеет опыт: - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки. - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно- популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.	Этап формирования навыков и получения опыта

4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
		Теоретический блок вопросов.  Уровень освоения	1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок : ( 9-10 ] баллов; 2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская

ОПК-5; ОПК-6	Этап формирования знаний.	Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал	<p>существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения : [ 8 - 9 ) баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала : ( 6 - 8 ) баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки : [ 0- 6 ] балл ов .</p>
ОПК-5; ОПК-6	Этап формирования умений	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией : ( 9-10 ) баллов;</p> <p>2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании : [ 8 - 9 ) баллов;</p> <p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению : ( 6 - 8 ) баллов;</p> <p>4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания : [ 0- 6 ] баллов.</p>
ОПК-5; ОПК-6	Этап формирования навыков и получения опыта.	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.</p>	

**4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Теоретический блок вопросов к зачету:

История формирования знаний о рекреации и туризме.

1. Определения рекреации и туризма. Основные понятия и термины в сфере туризма.
2. Классификации, типы, виды и формы туризма.
3. Туристско-рекреационные системы. Туристско-рекреационный кластер и туристская дестинация.
4. Концепция и критерии устойчивого развития туризма.
5. Экономическое значение туризма. Имидж, бренд и привлекательность туристской дестинации.
6. Социальная роль и значение рекреации и туризма для личности и государства. Оздоровительные функции

рекреации и туризма.

7. Проблемы и перспективы развития детско-юношеского и спортивно-оздоровительного туризма.
8. Современные представления о социальном туризме.
9. Адаптивная рекреация и инклюзивный туризм – история и цели развития.
10. Доступный, адаптивный и безбарьерный туризм.
11. Применение средств и методов адаптивной рекреации, спорта и инклюзивного туризма в целях физического, психического, социального и интеллектуального развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.
12. Физическая реабилитация и спорт в рекреации и туризме как основа социальной реабилитации и адаптации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.
13. Роль природных факторов в восстановлении нарушенных процессов в организме человека.
14. Формирование доступной среды и концепция универсального дизайна.
15. Эмоционально-психологические воздействия инклюзивного туризма.
16. Подготовка кадров и особенности туристско-экскурсионного обслуживания инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
17. История формирования знаний о реабилитации, социальной реабилитации адаптации и интеграции инвалидов.
18. Реабилитация инвалидов как система медицинских, психологических, педагогических, социально-экономических мероприятий.
19. Классификации, типы, виды и формы социальной реабилитации. Система социальной реабилитации.
20. Технологии социальной реабилитации различных категорий инвалидов.
21. Индивидуальная программа реабилитации.
22. Социальная адаптация и интеграция инвалидов. Особенности контингента потребителей услуг в сфере инклюзивного туризма.
23. Особенности туристских услуг для людей с ограниченными возможностями.
24. Туристское обслуживание инвалидов и маломобильных групп населения с учетом физиологических и психологических особенностей контингента потребителей.
25. Особенности услуг по транспортировке, размещению, страхованию, медицинскому обслуживанию в сфере инклюзивного туризма и их характеристики.
26. Особенности организации походов для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
27. Специфика организации экскурсионного обслуживания.
28. Спрос и предложение на рынке инклюзивного туризма. Особенности формирования и продвижения туристского продукта в инклюзивном туризме .
29. Понятие адаптивного спорта.
30. Место адаптивного спорта в системе реабилитации.
31. Цели и задачи спортивного движения инвалидов.
32. Степень интенсивности нагрузки в занятиях адаптивным спортом.
33. Понятие тренировочного эффекта.
34. Двигательные режимы в адаптивном спорте.
35. Показания и противопоказания к занятиям спортом инвалидов.
36. Задачи и функции медицинской комиссии.
37. Оценка двигательных возможностей инвалида с ПОДА.
38. Оценка состояния мышечной системы по МОТ.
39. Организация и структура паралимпийского движения.
40. Паралимпийский комитет России. Структуры и функции.

41. Спортивный клуб инвалидов.
42. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с ПОДА.
43. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с нарушениями зрения.
44. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с нарушениями слуха.
45. Правила отбора и комплектования команд.
46. Правила соревнований в паралимпийской программе.
47. Организация Паралимпийских игр. Церемония открытия.
48. Организация Паралимпийских игр. Церемония закрытия. -
49. Программа «Иное».
50. Спортивная классификация для инвалидов.
51. Судейство в паралимпийской программе.
52. Программа « Special Olympics ». Цели, задачи, философия и принципы.
53. Подход к тренерской работе.
54. Принципы и методы отбора спортсменов. Возрастная классификация.
55. Программа «Юнифайд спорт».
56. Программа «Моторная активность».
57. Общность и различия программы « Special Olympics » и параолимпийской программы.
58. Нормативные основы адаптивного спорта .

#### *4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций*

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ бакалавриата в Российском государственном социальном университете и Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по дисциплине выставляется по системе зачтено/не зачтено для зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

## РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

### *5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины*

#### 5.1.1. Основная литература

1. Михальчи, Е. В. Инклюзивное образование: учебник и практикум для вузов / Е. В. Михальчи. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 177 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04943-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493142>
2. Стеблецов, Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов / Е. А. Стеблецов, Ю. С. Воронов, В. В. Севастьянов; под общей редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13274-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497460>

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: [12+] / С.П. Евсеев. — Москва: Спорт, 2016. — 616 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book> — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-906839-42-8. — Текст : электронный.

2. Стальмах, Е.Н. Комплексная программа физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по программам высшего образования средствами адаптивной физической культуры: выпускная квалификационная работа / Е.Н. Стальмах; Московский городской педагогический университет, Педагогический институт физической культуры и спорта, Кафедра адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин. – Москва, 2018. – 94 с.: табл., граф. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book>
3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник : [12+] / авт.- сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под общ. ред. С.П. Евсеева. – Москва: Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book>
4. Олимпийское образование в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для вузов / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11112-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475724>

*2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины*

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY . ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

*5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины*

Освоение обучающимся дисциплины « Инклюзивный туризм и адаптивный спорт » предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины , доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

знакомит с новым учебным материалом;

разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;

систематизирует учебный материал;

ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;

ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;

внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;

запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;

постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;

узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности;

самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине».

#### 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

##### 5.4.1. Средства и информационные технологии

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа к Интернет;
3. Проектор.
- 4.



#### 5.4.2. Программное обеспечение

1. Операционная система: Astra Linux SE или Windows 7
2. Пакет офисных программ : LibreOffice или Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. SKY DNS
7. TrueConf (client)

#### 5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY . ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

#### 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

Для изучения дисциплины « *Инклюзивный туризм и адаптивный спорт* » в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью ( стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

Учебная аудитория для занятий семинарского типа: оснащена специализированной мебелью ( стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет),

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа

## 5.6 Образовательные технологии

При реализации дисциплины « *Инклюзивный туризм и адаптивный спорт* » применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения .

Освоение дисциплины « *Инклюзивный туризм и адаптивный спорт* » предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

При освоении дисциплины « *Инклюзивный туризм и адаптивный спорт* » предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины « *Инклюзивный туризм и адаптивный спорт* » предусматривают классическую контактную работу у преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме ( вне аудитории ) посредством применения возможностей компьютерных технологий ( электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др. ) .

В рамках дисциплины « *Инклюзивный туризм и адаптивный спорт* » предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата .

### ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением Ученого совета факультета физической культуры на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.02 <i>Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942 ,	Протокол заседания Ученого совета факультета  № 09  от « 15 » мая 2020 года	01.09.2020
1.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
1.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК № 10 от «01» июня 2022 года	01.09.2022
1.*		Протокол заседания Ученого совета факультета  № ____  от « ____ » сентября 20 ____ года	_____


	УТВЕРЖДАЮ Декан факультета физической культуры  _____ А.С. Махов 01 июня 20 2 2 г.
--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**ЧАСТНЫЕ МЕТОДИКИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**  
 Направление подготовки  
 « 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) »  
 Направленность (профиль)  
 Направленность (профиль) « Физическая реабилитация и рекреация »  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**  
 Форма обучения  
 Очная, заочная  
 Москва 20 2


Рабочая программа дисциплины (модуля) « Частные методики адаптивной физической культуры » разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата) , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942 , учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), а также с учетом профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 03.007 «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере»;
- 05.002 «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» .


Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана рабочей группой в составе: к.п.н., доцента Бакай И.Н.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы кандидат педагогических наук, доцент	 _____ (подпись)	Н.В. Капова
--	---	-------------




Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры Протокол № 1 0 от « 01 » июня 20 2 2 года

Декан факультета Д.п.н., доцент	 _____ (подпись)	А.С. Махов
------------------------------------	---	------------

Рабочая программа дисциплины (модуля) рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

Генеральный директор Национального центра развития технологий социальной поддержки и реабилитации «Доверие», в рач высшей квалификационной категории, кандидат медицинских наук, доцент	 _____ (подпись)	А.Н. Комаров
---	---	--------------

Рабочая программа дисциплины (модуля) рецензирована и рекомендована к утверждению:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры Шуйского филиала ИвГУ	 _____ (подпись)	Е.А. Оскина
Главный врач поликлиники РГСУ, кандидат медицинских наук, доцент	 _____ (подпись)	Т.В. Котова
Согласовано Научная библиотека, директор	 _____ (подпись)	И.Г. Мальяр
	_____ (подпись)	

## СОДЕРЖАНИЕ

### [РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ \(МОДУЛЯ\)](#)

#### [1.1 Цель и задачи дисциплины \(модуля\)](#)

### [РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ](#)

#### [1.1 Цель и задачи дисциплины](#)

#### [1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата](#)

#### [1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций](#)

### [РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ \(МОДУЛЯ\)](#)

#### [2.1 Объем дисциплины \(модуля\), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося](#)

#### [2.2. Учебно-тематический план дисциплины \(модуля\)](#)

### [РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ \(МОДУЛЮ\)](#)

#### [3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине \(модулю\)](#)

#### [3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине \(модулю\)](#)

### [РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ \(МОДУЛЮ\)](#)

#### [4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине \(модулю\)](#)

#### [4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы](#)

#### [4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания](#)

#### [4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и \(или\) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы](#)

#### [4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и \(или\) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций](#)

### [РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ](#)

#### [5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины \(модуля\)](#)

#### [5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины \(модуля\)](#)

#### [5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины \(модуля\)](#)

#### [5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины \(модуля\)](#)

#### [5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине \(модулю\)](#)

#### [5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине \(модулю\)](#)

#### [5.6 Образовательные технологии](#)

### [ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ](#)

#### РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

##### 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля) заключается в получении обучающимися теоретических знаний об особенностях структуры и содержания методики адаптивной физической культуры для разных нозологических групп с последующим применением в профессиональной сфере и формирование практических навыков по направлению физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Задачи дисциплины (модуля) :

1. Усвоение знаний о сущности, структуре и видах дисциплины «Частные методики адаптивной физической культуры» .
2. Формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины «Частные методики адаптивной физической культуры» .
3. Развитие тех или иных навыков, необходимых в сфере адаптивной физической культуры .
4. Углубление представлений о работе с людьми, имеющими нарушения в состоянии здоровья .
5. Овладение навыками практической работы с людьми, имеющими нарушения в состоянии здоровья .
6. Рассмотреть основные технологии работы по различным направлениям адаптивной физической культуры .
7. Обучить навыкам работы с людьми, имеющими нарушения в состоянии здоровья .

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата

Дисциплина (модуль) « *Частные методики адаптивной физической культуры* » реализуется в *обязательной части* основной образовательной программы по направлению подготовки « *49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* » очной и заочной формам обучения .

Изучение дисциплины (модуля) « *Частные методики адаптивной физической культуры* » базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала дисциплин (модулей) : « *Анатомия человека* », « *Физиология человека* », « *Биохимия человека* », « *Биомеханические основы двигательной деятельности* », « *Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций* », « *Частные методики адаптивной физической культуры* », « *Патология и тератология* », « *Педагогика физической культуры и спорта* » .

Перечень последующих дисциплин (модулей) , для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной (модулем) :

- « *Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры* »;
- « *Педагогические системы воспитания и обучения детей с отклонениями в состоянии здоровья* »;
- « *Физическая реабилитация при заболеваниях нервной системы* »;
- « *Физическая реабилитация в педиатрии* »;
- « *Профессионально-ориентированная практика* » ;
- « *Преддипломная практика* » .

1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-2; ОПК-3; ОПК-13 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Обучение	ОПК-2	Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры	ОПК-2.1. Знает: - основные понятия, используемые в адаптивной физической культуре; - предмет, цель, роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья;	Знать : - основные понятия, используемые в адаптивной физической культуре; - предмет, цель, роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья
			ОПК-2.2. Умеет: - использовать и подбирать средства и методы адаптивной физической культуры для данной категории занимающихся; - осуществлять образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - дифференцированно использовать известные методики с учетом особенностей занимающихся.	Уметь : - использовать и подбирать средства и методы адаптивной физической культуры для данной категории занимающихся; - осуществлять образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - дифференцированно использовать известные методики с учетом особенностей занимающихся.
			ОПК-2.3. Имеет опыт: - составления индивидуальных программ; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.	Владеть: опытом составления индивидуальных программ; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации
Обучение	ОПК-3	Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования	ОПК-3. 1. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно- исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.	Знать: наиболее эффективные методы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно- исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.
			ОПК-3.2. Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся; - использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; - использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией.	Уметь : - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся; - использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; - использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией.
			ОПК-3.3. Имеет опыт: - применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; - применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами	Владеть: опытом применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; - применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами

			заболеваний; - использования технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - владения современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся; - применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; - использования аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.	заболеваний; - использования технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - владения современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся; - применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; - использования аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.
Планирование	ОПК-13	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологическую и физиологическую нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-13.1. Знает: - 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; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - 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; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее	Знать: - 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; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - 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; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее

		<p>может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p>	<p>может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p>
		<p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастано-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту 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; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы,</p>	<p>Уметь: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастано-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту 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; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы,</p>

			используемые формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. __	средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. __
			ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - 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.	Владеть: опытом использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - 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.

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2.1 Объем дисциплины (модуля), включая ко нтактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудо емкость дисциплины, изучаемой в 4 и 5 семестр ах на очной форме и на 3 курс ах заочной формы, составляет 8 зачетны х единиц. По дисциплине предусмотрены экзамены.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		4	5
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	144	54	90
Учебные занятия лекционного типа	24	8	16
Практические занятия	56	22	34
Лабораторные занятия	0	0	0
Иная контактная работа	64	24	40
Сам остоятельная работа обучающихся, всего	72	18	54
К нтроль промежуточной аттестации (час)	72	36	36



ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	2 88	108	18 0
-----------------------------------	------	-----	---------

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 3			
		Сессия 1-2	Сессия 3-4		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	64	8	24	8	24
Учебные занятия лекционного типа	8	4	0	4	0
Практические занятия	24	0	12	0	12
Лабораторные занятия	0	0	0	0	0
Иная контактная работа	32	4	12	4	12
Самостоятельная работа обучающихся, всего	206	28	75	28	75
Контроль промежуточной аттестации (час)	18	0	9	0	9
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	2 88	36	108	36	108

## 2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

Очные формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов							
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	Всего	Лекционные занятия	Семинарские практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
Семестр 4								
Раздел 1. Методика АФК детей с нарушениями речи	24	8	16	2	4	0	10	
Тема 1.1. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением речи	12	4	8	2	2	0	4	
Тема 1.2. Методика АФК для детей с нарушением речи	12	4	8	0	2	0	6	
Раздел 2. Методика АФК детей с ЗГР и умственной отсталостью	24	6	18	2	10	0	6	
Тема 2.1. Понятие, причины и формы умственной отсталости. Психолого-педагогическая характеристика детей с задержанным психическим развитием (ЗГР)	7	1	6	2	2	0	2	
Тема 2.2. Методика адаптивного физического воспитания детей разного возраста с ЗГР	6	2	4	0	2	0	2	
Тема 2.3. Медико-физиологическая и психолого-педагогическая характеристика детей с умственной отсталостью. Особенности психического и физического развития детей с умственной отсталостью	4	2	2	0	2	0	0	
Тема 2.4. Особенности методики АФК с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии	7	1	6	0	4	0	2	
Раздел 3. Методика АФК детей с сенсорными нарушениями	24	4	20	4	8	0	8	
Тема 3.1. Анатомо-физиологическая характеристика нарушений слуха. Характеристика детей с нарушением слуха	7	1	6	2	2	0	2	
Тема 3.2. Методика АФК для детей с нарушением слуха	6	2	4	0	2	0	2	
Тема 3.3. Анатомо-физиологическая характеристика нарушений зрения. Характеристика детей с нарушением зрения	7	1	6	2	2	0	2	



нарушением речи											
Раздел 2 . Методика АФК детей с ЗПР, умственной отсталостью и нарушениями речи	108	75	12	0		12				12	
Тема 2.1. Понятие, причины и формы умственной отсталости. Психолого- педагогическая характеристика детей с задержанным психическим развитием (ЗПР)	16	12	4	0		2				2	
Тема 2.2. Методика адаптивного физического воспитания детей разного возраста с ЗПР	16	12	4	0		2				2	
Тема 2.3. . Медико- физиологическая и психолого- педагогическая характеристика детей с умственной отсталостью. Особенности психического и физического развития детей с умственной отсталостью	16	12	4	0		2				2	
Тема 2.4. Особенности методики АФК с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии	14	12	2	0		2				2	
Раздел 3 . Методика АФК детей с сенсорными нарушениями											
Тема 3 .1. Анатомо- физиологическая характеристика нарушений слуха и зрения . Характеристика детей с нарушением слуха и зрения	21	17	4	0		2				2	
Тема 3 .2. Методика АФК для детей с нарушением слуха и зрения	24	20	4	0		2				2	
Модуль 2 (Курс 3 Сессии 3-4)											
Раздел 4. Методика АФК детей с ДЦП	36	28		4						4	
Тема 4.1. Понятие, причины и формы ДЦП. Особенности физического развития и двигательных способностей детей с ДЦП. Особенности психического развития детей с	18	14		2						2	

ДЦП											
Тема 4.2. Методика АФК для детей с ДЦП.	18	14		2						2	
Раздел 5. Методика АФК детей с поражением спинного мозга	108	75	24	0		12				12	
Тема 5.1. Характеристика ТБСМ . Понятие, причины и формы поражений спинного мозга. Особенности основных проявлений миелопатии и вторичные нарушения. Оценка неврологического и адаптационного статуса.	26	20	6			3				3	
Тема 5.2. Методы двигательной реабилитации при ТБСМ . Методы тренировки спинальной локомоторной активности. Построение индивидуальных программ двигательной реабилитации. Методика самореабилитации при ТБСМ	26	20	6			3				3	
Раздел 6 . Методика АФК детей после ампутации и аномалиях развития конечностей											
Тема 6.1. Медико-физиологическая и психолого-педагогическая характеристика детей с аномалиями развития и после ампутации конечностей	26	20	6			3				3	
Тема 6.2. Особенности методики АФК с детьми, имеющими аномалии развития и ампутации конечностей	21	15	6			3				3	
Контроль промежуточной аттестации (час)	18										
Общий объем, часов	288	206		8		241				32	

РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Очной формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся				
			Выполнение	форма	Рубежный	Форма

		Академическая активность, час	Форма академической активности	практ. заданий, час	Форма практического задания	текущий контроль, час	рубежного текущего контроля
Раздел 1. Методика АФК детей с нарушениями речи	8	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЗИОС	4	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Раздел 2. Методика АФК детей с ЗПР и умственной отсталостью	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЗИОС	2	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Раздел 3. Методика АФК детей с сенсорными нарушениями	4	1	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЗИОС	2	Кейс-задание	1	Контрольная работа
Раздел 4. Методика АФК детей с ДЦП	16	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЗИОС	8	Кейс-задание	4	Контрольная работа
Раздел 5. Методика АФК детей с поражением спинного мозга	20	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЗИОС	8	Кейс-задание	8	Контрольная работа
Раздел 6. Методика АФК детей после ампутации и аномалиях развития конечностей	18	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЗИОС	8	Кейс-задание	6	Контрольная работа
Общий объем по модулю/семестру, часов	72	17		32		23	

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Раздел 1. Методика АФК детей с нарушениями речи	28	5	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЗИОС	18	Кейс-задание	5	Контрольная работа
Раздел 2. Методика АФК детей с ЗПР и умственной отсталостью	38	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЗИОС	20	Кейс-задание	10	Контрольная работа
Раздел 3. Методика АФК детей с сенсорными нарушениями	37	7	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЗИОС	20	Кейс-задание	10	Контрольная работа
Раздел 4. Методика АФК детей с ДЦП	28	5	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЗИОС	18	Кейс-задание	5	Контрольная работа
Раздел 5. Методика			Подготовка к лекционным и				

АФК детей с поражением спинного мозга	40	10	практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЗИОС	20	Кейс-задание	10	Контрольная работа
Раздел 6. Методика АФК детей после ампутации и аномалиях развития конечностей	35	5	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЗИОС	20	Кейс-задание	10	Контрольная работа
Общий объем по модулю/семестру, часов	206	40		116		50	

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)

#### РАЗДЕЛ 1. МЕТОДИКА АФК ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

Цель : изучить особенности АФВ для детей с нарушениями речи .

Перечень изучаемых элементов содержания. Причины и классификация нарушений речи. Особенности психической деятельности детей с нарушениями речи. Физическое развитие и двигательные способности детей с нарушениями речи. Особенности дыхания при речевых нарушениях. Методика АФВ детей дошкольного и младшего школьного возраста с нарушениями речи. Методика дыхательной гимнастики. Методика коррекции и развития мелкой моторики рук. Методика коррекции и развития координационных способностей у детей с нарушениями речи. Методика релаксации для детей с нарушениями речи. Методика АФВ для детей с заиканием.

Вопросы для самоподготовки:

1. Предоставить статистические данные количества детей с нарушениями речи в России и мире, за последние 5 лет.
2. Составление плана-конспекта занятий для детей дошкольного и школьного возраста с нарушениями речи.
3. Перечислите причины нарушения речи.
4. Охарактеризуйте клинико-педагогический и психолого-педагогический подход в классификации нарушений речи.
5. Какие основные нарушения речи встречаются у детей?
6. Дайте психолого-педагогическую характеристику детей с нарушениями речи,
7. Охарактеризуйте особенности физического развития детей с нарушениями речи.
8. Каковы особенности физической подготовленности детей с нарушениями речи?
9. В чем состоит различие обычного дыхания и речевого дыхания?
10. Какие специфические задачи решает программа дыхательной гимнастики?
11. Раскройте специфические особенности методики развития функции внешнего дыхания у школьников с нарушениями речи.
12. Чем обусловлена необходимость развития тонкой моторики пальцев у детей с нарушениями речи?
13. Раскройте основные методические направления в развитии тонкой моторики пальцев рук.
14. Какие координационные способности отстают в развитии у детей с нарушениями речи?
15. Раскройте методические особенности и направления развития координационных способностей.
16. В чем состоит методика релаксации детей с речевыми нарушениями на занятиях физическими упражнениями?
17. Какие речевые функции нарушены у детей с заиканием?
18. Почему нужно учитывать этапы логопедической коррекции в процессе адаптивного физического воспитания детей с заиканием?
19. Чем отличаются задачи и содержание физического воспитания заикающихся детей на разных этапах логопедической коррекции?
20. Раскройте особенности использования игрового метода в процессе адаптивного физического воспитания детей с нарушениями речи.
21. Какие методические приемы используются на физкультурных занятиях для развития когнитивных функций детей с нарушениями речи?
22. В чем состоит подготовка к обучению в школе ребенка с речевыми нарушениями?

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1: форма практического задания: кейс-задание.

1. Введение (кратко охарактеризовать заболевание, особенности методики)
2. Основная часть. В соответствии с теоретическим материалам и разработать конспект занятий АФК для детей с нарушением речи. Оформить в виде конспекта (см. форму конспекта).

Схема составления кейс-задания

Задание №1 \_\_\_\_\_

Примерный комплекс занятия АФК при \_\_\_\_\_

Дата "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_г.

Время проведения \_\_\_\_\_

Специалист по АФК \_\_\_\_\_

Группа, пациент \_\_\_\_\_

Количество человек \_\_\_\_\_

Диагноз (ы) \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_



25. Задание: Ребенок 8 лет . Нарушение речи (дисграфия). Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с мячом и фитболом разных цветов).

26. Задание: Ребенок 9 лет. Диагноз: Нарушение речи (ринолалия). Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с гимнастической палкой).

27. Задание: Ребенок 4 года . Диагноз: Нарушение речи (ринолалия). Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с фитболом, диаметр 45 см).

28. Задание: Ребенок 11 лет . Диагноз: Нарушение речи (ринолалия). Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук упражнений с гантелями 500 гр . ).

29. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Нарушение речи (дизартрия, нарушение звуков ц, щ, щ). Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с утяжелителями манжетами для рук).

30. Задание: Ребенок 5 лет. Диагноз: Нарушение речи (дисграфия). Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с мячом).

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1 : форма рубежного контроля – контрольная работа .

## РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА АФК ДЕТЕЙ С ЗПР И УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Цель : изучить психофизиологические особенности и методики АФК детей с ЗПР и умственной отсталостью .

Перечень изучаемых элементов содержания. Понятие «Задержанное психическое развитие», причины ЗПР. ЗПР конституционального, соматогенного психогенного, церебрально-органического происхождения. Познавательная и эмоционально-волевая сфера детей с ЗПР. Особенности речи детей с ЗПР. Физическое развитие и двигательные способности детей с ЗПР. Задачи, средства, методы АФК для детей с ЗПР. Понятие, причины и формы умственной отсталости. Особенности психического развития детей с умственной отсталостью. Медико-физиологическая и психолого-педагогическая характеристика детей с умственной отсталостью. Особенности двигательной и психической сферы детей с недостаточностью интеллекта . Основные и специфические задачи; Средства адаптивной физической культуры; Методы и методические приемы, используемые в процессе занятий физическими упражнениями. Коррекция основных нарушений у детей с умственной отсталостью; Коррекционно-развивающие подвижные игры для детей с умственной отсталостью . Дополнительное физкультурно-спортивное образование детей и учащейся молодежи с легкой степенью умственной отсталости.

Вопросы для самоподготовки:

### Задержка психического развития

1. В чем состоят основные причины возникновения задержки психического развития у детей?
2. Раскройте понятие «задержанное психическое развитие».
3. Представьте классификацию детей с различными видами ЗПР.
4. Дайте психолого-педагогическую характеристику детей с ЗПР.
5. Проанализируйте особенности формирования психических процессов у детей с ЗПР.
6. Дайте характеристику физического развития и двигательных способностей детей с ЗПР.
7. Охарактеризуйте основные нарушения координационных способностей детей с ЗПР.
8. Раскройте методические особенности занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста, имеющими задержку психического развития.
9. В чем состоят методические особенности адаптивного физического воспитания детей с ЗПР?
10. Какие коррекционные задачи решаются в процессе адаптивного физического воспитания детей 3-7 лет с ЗПР?
11. В чем состоят особенности проведения подвижных игр с детьми дошкольного возраста?
12. Дайте общую характеристику программы по адаптивному физическому воспитанию школьников младших классов с ЗПР.
13. Раскройте особенности проведения урочных форм занятий по адаптивному физическому воспитанию младших школьников с ЗПР.
14. Раскройте особенности внеклассных форм занятий физическими упражнениями с младшими школьниками с ЗПР.
15. Какие методические приемы активизации психических функций используются на уроке физической культуры?

### Умственная отсталость

1. Что такое умственная отсталость ?
2. Раскройте причины и формы умственной отсталости.
3. Каковы особенности психического развития детей с умственной отсталостью?
4. Охарактеризуйте особенности физического развития детей с умственной отсталостью.
5. В чем состоят двигательные нарушения при умственной отсталости?
6. Какие общие и специфические задачи решаются в процессе адаптивного физического воспитания?
7. Дайте характеристику средств физической культуры для детей с умственной отсталостью.

### Методика АФК с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии

1. В чем состоят особенности обучения двигательным действиям детей с умственной отсталостью?
2. Раскройте специфические особенности методики развития координационных способностей детей с умственной отсталостью.
3. В чем состоят особенности воспитания умственно отсталого ребенка?
4. Каким образом через движение осуществляется коррекция психических нарушений (внимания, памяти, речи и др.)?
5. Охарактеризуйте основные нарушения в технике ходьбы и бега умственно отсталого ребенка и раскройте методические приемы их коррекции.
6. Охарактеризуйте основные нарушения в технике прыжков и раскройте методические приемы их коррекции.
7. Охарактеризуйте основные нарушения в технике метания и раскройте методические приемы их коррекции.
8. В чем состоит необходимость развития мелкой моторики рук для умственно отсталого ребенка? Какими приемами



корректируются эти нарушения?

9. Основные направления коррекции вторичных нарушений. Какими приемами корректируются нарушения осанки и телосложения?

10. Какие методические приемы используются для коррекции расслабления?

11. Раскройте роль подвижных игр для детей с умственной отсталостью.

12. Как с помощью подвижной игры можно регулировать эмоциональное состояние детей?

13. Раскройте пути активизации познавательной деятельности с помощью подвижных игр.

14. Какие методические требования необходимо соблюдать при организации и проведении подвижных игр с умственно отсталыми детьми?

15. В чем заключается дополнительное физкультурно-спортивное образование для учащихся с легкой умственной отсталостью?

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2: форма практического задания: кейс-задание. Практическое задание состоит из 3-х частей.

1. Введение (кратко охарактеризовать заболевание, особенности методики)

2. Основная часть. В соответствии с теоретическим материалом и разработать конспект занятий АФК для детей с задержкой психического развития. Оформить в виде конспекта (см. форму конспекта)

Схема составления кейс-задания

Задание №1 \_\_\_\_\_

Примерный комплекс занятия АФК при \_\_\_\_\_

Дата " \_\_ " \_\_\_\_\_ 201 г.

Время проведения \_\_\_\_\_

Специалист по АФК \_\_\_\_\_

Группа, пациент \_\_\_\_\_

Количество человек \_\_\_\_\_

Диагноз (ы) \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Тема занятия \_\_\_\_\_

Спортивный инвентарь \_\_\_\_\_

Задачи занятия \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

№ п/п	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания
Вводная часть				
Основная часть				
Заключительная часть				

Перечень кейс-заданий по разделу 2

1 часть « 3 адержк а психического развития »

1. Задание: Ребенок 7 лет . Диагноз: Задержка психического развития. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (10 упражнений с обручем).

2. Задание: Ребенок 5 лет . Диагноз: Задержка психического развития. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (15 упражнений с мячом).

3. Задание: Ребенок 7 лет . Диагноз: Задержка психического развития. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (10 упражнений с гимнастической палкой).

4. Задание: Ребенок 6 лет . Задержка психического развития. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (10 упражнений с фитболом).

5. Задание: Ребенок 8 лет . Диагноз: Задержка психического развития. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (10 упражнений с гантелями 250 гр.).

6. Задание: Ребенок 9 лет. Диагноз: Задержка психического развития. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (10 упражнений с утяжелителями манжетами для рук).

7. Задание: Ребенок 4 года . Диагноз: Задержка психического развития. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (10 упражнений с обручем).

8. Задание: Ребенок 4 года . Диагноз: Задержка психического развития. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (10 упражнений с мячом).

9. Задание: Ребенок 5 лет . Диагноз: Задержка психического развития. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (10 упражнений с гимнастической палкой).

10. Задание: Ребенок 6 лет Диагноз: Задержка психического развития. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (10 упражнений с фитболом, диаметр 45 см).

11. Задание: Ребенок 7 лет . Диагноз: Задержка психического развития. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (10 упражнений с гантелями 250 гр).

12. Задание: Ребенок 8 лет. Диагноз: Задержка психического развития. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (10 упражнений с утяжелителями манжетами для рук).
13. Задание: Ребенок 6 лет. Диагноз: Задержка психического развития. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (10 упражнений с обручем).
14. Задание: Ребенок 5 лет. Диагноз: Задержка психического развития. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с мячом).
15. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Задержка психического развития. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (10 упражнений с гимнастической палкой).
16. Задание: Ребенок 4 года. Диагноз: Задержка психического развития. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (10 упражнений с фитболом, диаметр 45 см).
17. Задание: Ребенок 8 лет. Диагноз: Задержка психического развития. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (10 упражнений с гантелями 250 гр).
18. Задание: Ребенок 9 лет. Диагноз: Задержка психического развития. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (10 упражнений с утяжелителями манжетами для рук).
19. Задание: Ребенок 9 лет. Диагноз: Задержка психического развития. комплекс упражнений с учетом диагноза (12 упражнений с массажным мячом).
20. Задание: Ребенок 11 лет. Диагноз: Задержка психического развития. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (15 упражнений с мячом).
21. Задание: Ребенок 10 лет. Диагноз: Задержка психического развития. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (12 упражнений с гимнастической палкой).
22. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Задержка психического развития. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (12 упражнений с фитболом, диаметр 45 см).
23. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Задержка психического развития. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (10 упражнений с гантелями 250 гр).
24. Задание: Ребенок 4 года. Диагноз: Задержка психического развития. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (10 упражнений с утяжелителями манжетами для рук).
25. Задание: Ребенок 8 лет. Диагноз: Задержка психического развития. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (10 упражнений с мячом и фитболом разных цветов).
26. Задание: Ребенок 9 лет. Диагноз: Задержка психического развития. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (15 упражнений с гимнастической палкой).
27. Задание: Ребенок 4 года. Диагноз: Задержка психического развития. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (10 упражнений с фитболом, диаметр 45 см).
28. Задание: Ребенок 11 лет. Диагноз: Задержка психического развития. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (10 упражнений с гантелями 500 гр).
29. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Задержка психического развития. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (10 упражнений с утяжелителями манжетами для рук).
- Задание: Ребенок 5 лет. Диагноз: Задержка психического развития. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (15 упражнений с мячом).

## 2 часть «Умственная отсталость»

1. Введение (кратко охарактеризовать заболевание, особенности методики)
2. Основная часть. В соответствии с теоретическим материалам и разработать таблицу или схему.

Задание 1. Схематично изобразить причины умственной отсталости у детей

Задание 2. Заполнить таблицу

Формы умственной отсталости	Характеристика

Задание 3. Заполнить таблицу

Степени умственной отсталости	Характеристика

Задание 4. Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста с умственной отсталостью
---

Задание 5. Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей дошкольного возраста с умственной отсталостью
--

Задание 6. Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей дошкольного возраста с умственной отсталостью
--

Задание 7. Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей дошкольного возраста с умственной отсталостью
--

Задание 8. Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей дошкольного возраста с умственной отсталостью
--

Задание 9. Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей дошкольного возраста с умственной отсталостью

Задание 10. Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей дошкольного возраста с умственной отсталостью

Задание 11. Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей дошкольного возраста с умственной отсталостью

Задание 12. Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей школьного возраста с умственной отсталостью

Задание 13. Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей школьного возраста с умственной отсталостью

Задание 14. Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей школьного возраста с умственной отсталостью

Задание 15. Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей школьного возраста с умственной отсталостью

Задание 16. Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей школьного возраста с умственной отсталостью

Задание 17. Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей школьного возраста с умственной отсталостью

Задание 18. Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей школьного возраста с умственной отсталостью

Задание 19. Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей школьного возраста с умственной отсталостью

Задание 20. Заполнить таблицу по теме: «Отличия умственной отсталости от задержки психического развития»

Умственная отсталость	Задержка психического развития

3 часть «АФК при ЗГПР и умственной отсталости»

В соответствии с теоретическим материалам и разработать конспект занятий АФК для детей с нарушением интеллекта. Задание состоит из 2 частей. Оформить в виде конспекта (см. форму конспекта).

Схема составления кейс-задания

Задание №1 \_\_\_\_\_

Примерный комплекс занятия АФК при \_\_\_\_\_

Дата "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_г.

Время проведения \_\_\_\_\_

Специалист по АФК \_\_\_\_\_

Группа, пациент \_\_\_\_\_

Количество человек \_\_\_\_\_

Диагноз (ы) \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Тема занятия \_\_\_\_\_

Спортивный инвентарь \_\_\_\_\_

Задачи занятия \_\_\_\_\_



30. Задание: Ребенок 5 лет. Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции осанки (15 упражнений).

#### Кейс-задание 2.3.2

1. Задание: Ребенок 7 лет . Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции ходьбы.

2. Задание: Ребенок 7 лет . Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции ходьбы.

3. Задание: Ребенок 5 лет . Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции бега.

4. Задание: Ребенок 7 лет . Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции лазания.

5. Задание: Ребенок 6 лет . Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции перелезания.

6. Задание: Ребенок 8 лет . Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции метания.

7. Задание: Ребенок 9 лет. Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции мелкой моторики.

8. Задание: Ребенок 4 года. Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для расслабления.

9. Задание: Ребенок 4 года . Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции осанки.

10. Задание: Ребенок 5 лет . Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции плоскостопия.

11. Задание: Ребенок 6 лет Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции дыхания.

12. Задание: Ребенок 7 лет . Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции зрения.

13. Задание: Ребенок 8 лет. Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции ходьбы.

14. Задание: Ребенок 6 лет . Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции бега.

15. Задание: Ребенок 5 лет . Диагноз: У мственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции прыжков (10 упражнений).

16. Задание: Ребенок 7 лет . Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции лазания.

17. Задание: Ребенок 4 года . Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции перелезания.

18. Задание: Ребенок 8 лет. Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции метания.

19. Задание: Ребенок 9 лет . Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции мелкой моторики (10 упражнений).

20. Задание: Ребенок 9 лет. Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень). комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции расслабления.

21. Задание: Ребенок 11 лет . Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции осанки.

22. Задание: Ребенок 10 лет . Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции плоскостопия.

23. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции дыхания.

24. Задание: Ребенок 7лет . Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции зрения.

25. Задание: Ребенок 4 года. Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень).

26. Задание: Ребенок 8 лет. Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции бега.

27. Задание: Ребенок 9 лет. Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции прыжков.

28. Задание: Ребенок 4 года. Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции метания.

29. Задание: Ребенок 11 лет. Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции мелкой моторики.

30. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции расслабления.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: форма рубежного контроля – контрольная работа.

#### РАЗДЕЛ 3 . МЕТОДИКА АФК ДЕТЕЙ С СЕНСОРНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Цель: изучить характеристику детей с нарушением слуха , изучить особенности методики АФВ детей с нарушением слуха, изучить особенности патологий зрения и психо-физического развития детей с нарушением зрения , изучить особенности методики АФВ детей с нарушением зрения .

Перечень изучаемых элементов содержания: Характеристика патологий слуха. Особенности памяти, внимания, мышления, восприятия. Особенности физического развития и двигательные нарушения у детей с патологией слуха. Вторичные отклонения в физическом развитии детей, обусловленные нарушением слуха . Методика коррекции двигательных нарушений глухих детей дошкольного возраста. Средства коррекции и развития координационных способностей с помощью скоростно-силовых упражнений. Средства коррекции вестибулярной функции. Особенности обучения начальному плаванию слабослышащих детей. Подвижные игры в воде. Методика активизации познавательной деятельности у детей с нарушением слуха. Понятие «познавательная деятельность». Особенности формирования произвольных движений; активизация речевой функции и согласованности движений и речи. Роль компенсаторных механизмов в развитии глухих детей.

Особенности применения зрительного, кожного, тактильного, обонятельного, слухового, вибрационного, проприоцептивного анализатора при обучении и развитии глухих и слабослышащих детей. Характеристика зрительных деприваций. Особенности памяти, внимания, мышления, восприятия. Особенности физического развития и двигательные нарушения у детей со зрительной депривацией. Вторичные отклонения в физическом развитии детей, обусловленные нарушением зрения. Задачи и средства АФВ детей с нарушением зрения. Коррекционная направленность АФВ. Методы и методические приемы обучения, коррекции и развития. Использование и развитие сохранных анализаторов. Особенности регулирования физической нагрузки. Показания и противопоказания к физическим нагрузкам. Общение и регуляция психо-эмоционального состояния. Методика и организация подвижных игр с детьми с нарушением зрения. Общие требования к подвижным играм. Подвижные игры для коррекции осанки детей с нарушенным зрением. Методика ритмической гимнастики для детей с нарушением зрения. Методика обучения плаванию детей с нарушением зрения. Этапы обучения плаванию (формирование навыка пространственной ориентировки в воде; разучивание на суше плавательных упражнений имитационного характера). Коррекция и профилактика нарушений зрения.

Вопросы для самоподготовки:

1. Законспектировать чувствительные периоды развития физических качеств у детей дошкольного и школьного возраста с нарушением слуха и нормальнослышащих. Данные внести таблицу.
2. Составление плана-конспекта занятий АФВ для детей дошкольного возраста с нарушением слуха.
3. Составление плана-конспекта занятий плаванием для детей дошкольного возраста с нарушением слуха.
4. Составление плана-конспекта занятий для детей дошкольного возраста с нарушением слуха направленных на активизацию слуховой функции.
5. Составление плана-конспекта занятия, направленного на развитие компенсаторных систем при нарушении слуха у детей.
6. Законспектировать чувствительные периоды развития физических качеств у детей дошкольного и школьного возраста с нарушением зрения и нормальнозрящих. Данные внести таблицу.
7. Предоставить доклад по статистическим данным нарушений зрения у детей за последние 5 лет.
8. Составление специальных упражнений при нарушении зрения у детей.
9. Составление плана конспекта занятий с применением подвижных игр и ритмической гимнастики для детей дошкольного возраста.
10. Составление плана конспекта занятий плаванием для детей дошкольного возраста.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3 - форма практического задания: кейс -задание. Задание состоит из 4-х частей.

Перечень тем кейс-задания №1

Задание 1. Схематично изобразить причины нарушения слуха у детей

Задание 2. Заполнить таблицу

Формы нарушения слуха	Характеристика

Задание 3. Заполнить таблицу

Степени нарушения слуха	Характеристика

Задание 4 . Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста с нарушением слуха
---

Задание 5. Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей дошкольного возраста с нарушением слуха
--

Задание 6. Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей дошкольного возраста с нарушением слуха
--

Задание 7. Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей дошкольного возраста с нарушением слуха
--

Задание 8. Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей дошкольного возраста с нарушением слуха
--

Задание 9. Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей дошкольного возраста с нарушением слуха
---

Задание 10. Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей дошкольного возраста с нарушения слуха
---

Задание 11. Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей дошкольного возраста с нарушения слуха
--

Задание 12. Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей школьного возраста с нарушением слуха

Задание 13. Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей школьного возраста с нарушением слуха

Задание 14. Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей школьного возраста с нарушением слуха

Задание 15. Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей школьного возраста с нарушением слуха

Задание 16. Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей школьного возраста с нарушением слуха

Задание 17. Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей школьного возраста с нарушением слуха

Задание 18. Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей школьного возраста с нарушения слуха

Задание 19. Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей школьного возраста с нарушением слуха

#### Перечень кейс-заданий № 2

1. Задание: Ребенок 6 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (упражнения на равновесие, ритмическую способность, упражнения с обручем).
2. Задание: Ребенок 5 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (быстроту реакции, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с массажным мячом).
3. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (на дифференцировку пространственных параметров движения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с гимнастической палкой).
4. Задание: Ребенок 4 года. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (на ориентацию в пространстве, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с фитболом).
5. Задание: Ребенок 8 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (на координацию движений, усвоение ритма движений, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с гантелями 250 гр).
6. Задание: Ребенок 9 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20, упражнений с учетом диагноза (дифференцировку временных и силовых параметров движения, упражнения для мелкой моторики рук упражнений, с утяжелителями манжетами для рук).
7. Задание: Ребенок 4 года. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (динамическое равновесие, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с обручем).
8. Задание: Ребенок 3 года. Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (ориентацию в пространстве, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с мячом).
9. Задание: Ребенок 5 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (вестибулярный анализатор, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с гимнастической палкой).
10. Задание: Ребенок 6 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (пространственную ориентацию, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с фитболом, диаметр 45 см).
11. Задание: Ребенок 12 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, упражнения с маленькими мячами, с набивными мячами).
12. Задание: Ребенок 15 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (развитие выносливости средствами круговой тренировки).
13. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (для начального обучения плаванию).
14. Задание: Ребенок 4 года. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (на ориентацию в пространстве, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с фитболом).
15. Задание: Ребенок 8 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (на координацию движений, усвоение ритма движений, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с гантелями 250 гр).
16. Задание: Ребенок 9 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20, упражнений с учетом диагноза (дифференцировку временных и силовых параметров движения, упражнения для мелкой моторики рук упражнений, с утяжелителями манжетами для рук).
17. Задание: Ребенок 4 года. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (направленный на активизацию познавательной активности с использованием подвижных игр).
18. Задание: Ребенок 13 лет. Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (ориентацию в пространстве, ритмическую способность, с использованием вибрационных воздействий).

19. Задание: Ребенок 9 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (вестибулярный анализатор, равновесие, упражнения на гимнастических снарядах).

20. Задание: Ребенок 8 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (пространственную ориентацию, упражнения для мелкой моторики рук, акробатические упражнения и прыжки).

21. Задание: Ребенок 14 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (динамическое равновесие, дифференцировка силовых параметров движений, с использованием приемов борьбы и самозащиты).

22. Задание: Ребенок 3 года. Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (ориентацию в пространстве, познавательная активность, упражнения в шариковом бассейне упражнения для мелкой моторики рук).

23. Задание: Ребенок 8 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (вестибулярный анализатор, дифференцировка пространственных параметров, с использованием прыжков и метаний).

24. Задание: Ребенок 9 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (по обучению плаванию).

#### Перечень кейс-заданий №3

Задание 1. Схематично изобразить причины нарушения зрения у детей

Задание 2. Заполнить таблицу

Формы нарушения зрения	Характеристика

Задание 3. Заполнить таблицу

Степени нарушения зрения	Характеристика

Задание 4. Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста с нарушением зрения
--

Задание 5. Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей дошкольного возраста с нарушением зрения
---

Задание 6. Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей дошкольного возраста с нарушением зрения
---

Задание 7. Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей дошкольного возраста с нарушения зрения
--

Задание 8. Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей дошкольного возраста с нарушением зрения
---

Задание 9. Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей дошкольного возраста с нарушением зрения
--

Задание 10. Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей дошкольного возраста с нарушением зрения
---

Задание 11. Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей дошкольного возраста с нарушения зрения
---

Задание 12. Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей школьного возраста с нарушением зрения
--

Задание 13. Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей школьного возраста с нарушением зрения
---

Задание 14. Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей школьного возраста с нарушением зрения
---

Задание 15. Заполнить таблицу

--



Особенности восприятия у детей школьного возраста с нарушения зрения

Задание 16. Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей школьного возраста с нарушения зрения

Задание 17. Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей школьного возраста с нарушением зрения

Задание 18. Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей школьного возраста с нарушением зрения

Задание 19. Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей школьного возраста с нарушением зрения

#### Перечень кейс-заданий №4

1. Задание: Ребенок 6 лет. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с обручем).
2. Задание: Ребенок 5 лет. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с мячом).
3. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с гимнастической палкой).
4. Задание: Ребенок 3 года. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с фитболом).
5. Задание: Ребенок 8 лет. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с гантелями 250 гр).
6. Задание: Ребенок 9 лет. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с утяжелителями манжетами для рук).
7. Задание: Ребенок 4 года. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с обручем).
8. Задание: Ребенок 3 года. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с мячом).
9. Задание: Ребенок 5 лет. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с гимнастической палкой).
10. Задание: Ребенок 6 лет. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с фитболом, диаметр 45 см).
11. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с гантелями 250 гр).
12. Задание: Ребенок 8 лет. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с утяжелителями манжетами для рук).
13. Задание: Ребенок 6 лет. Диагноз: Сходящееся косоглазие, левостороннее. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с обручем).
14. Задание: Ребенок 5 лет. Диагноз: Сходящееся косоглазие, правостороннее. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с мячом).
15. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Расходящееся косоглазие, левостороннее. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с гимнастической палкой).
16. Задание: Ребенок 3 года. Диагноз: Расходящееся косоглазие, правостороннее. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с фитболом, диаметр 45 см).
17. Задание: Ребенок 8 лет. Диагноз: Расходящееся косоглазие, двухстороннее. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с гантелями 250 гр .).
18. Задание: Ребенок 9 лет. Диагноз: Сходящееся косоглазие, двухстороннее. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с утяжелителями манжетами для рук).
19. Задание: Ребенок 9 лет. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с массажным мячом).
20. Задание: Ребенок 11 лет. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с массажным мячом).
21. Задание: Ребенок 10 лет. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с гимнастической палкой).
22. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с фитболом, диаметр 45 см).
23. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с гантелями 250 гр .).
24. Задание: Ребенок 4 года. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с утяжелителями манжетами для рук).
25. Задание: Ребенок 8 лет. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с мячом и фитболом разных цветов).
26. Задание: Ребенок 9 лет. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с гимнастической палкой).
27. Задание: Ребенок 4 года. Диагноз: Расходящееся косоглазие, левостороннее. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с фитболом, диаметр 45 см).

28. Задание: Ребенок 11 лет. Диагноз: Расходящееся косоглазие, двухстороннее. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с гантелями 500 гр).
29. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Сходящееся косоглазие, двухстороннее. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с утяжелителями манжетами для рук).
30. Задание: Ребенок 5 лет. Диагноз: Сходящееся косоглазие, левостороннее. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с мячом).
31. Задание: Ребенок 8 лет. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с обручем).
32. Задание: Ребенок 6 лет. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с мячом).
33. Задание: Ребенок 9 лет. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с гимнастической палкой).
34. Задание: Ребенок 4 года. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с фитболом).
35. Задание: Ребенок 5 лет. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с гантелями 250 гр).
36. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с утяжелителями манжетами для рук).
37. Задание: Ребенок 3 года. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с обручем).
38. Задание: Ребенок 4 года. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с мячом).
39. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с гимнастической палкой).
40. Задание: Ребенок 5 лет. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с фитболом, диаметр 45 см).

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3 : форма рубежного контроля – контрольная работа.

#### РАЗДЕЛ 4 . МЕТОДИКА АФК ДЕТЕЙ С ДЦП

Цель: изучить эпидемиологию, классификацию, этиологию ДЦП, особенности детей с церебральным параличом , изучить особенности методики АФКВ для детей с ДЦП , изучить методы оценки эффективности занятий АФВ для детей с ДЦП , и изучить особенности применения нетрадиционных форм занятий для детей с ДЦП .

Перечень изучаемых элементов содержания. Понятие о детском церебральном параличе. Формы ДЦП. Сопутствующие заболевания и вторичные нарушения. Речевые и психические отклонения. Двигательные отклонения. Формирование движений ребенка. Позотонические рефлексy. Двигательная реабилитация детей с ДЦП: тренировки основных двигательных навыков, коррекция основных функций организма. Особенности АФВ в дошкольном и школьном возрасте. Особенности оценки антропометрических, функциональных и физиометрических показателей. Особенности тестирования моторики детей с ДЦП. Фитбол гимнастика. Методика занятий иппотерапией. Методика занятий гидрокинезотерапией.

Вопросы для самоподготовки:

1. Предоставить статистические данные количества детей с ДЦП в России и мире, за последние 5 лет.
2. Составление плана-конспекта занятий для детей дошкольного возраста с в зависимости от вида нарушений.
3. Подготовка презентаций по применению методов оценки эффективности занятий АФВ (8-10 слайдов).
4. Подготовка презентаций по применению нетрадиционных форм занятий АФВ (8-10 слайдов).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4: форма практического задания: кейс-задание. Состоит из 4 частей.

Перечень кейс-заданий к разделу 4 , №4.1

Задание 1.1 Составить таблицу «Этиология ДЦП».

Врожденное органическое поражение центрального отдела нервной системы	Приобретённое органическое поражение центрального отдела нервной системы

Задание 1. 2 Схематично изобразить причины ДЦП

Задание 2. Заполнить таблицу

Формы ДЦП	Характеристика

Задание 3. Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста с ДЦП
--

Задание 4. Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей дошкольного возраста с ДЦП
---

Задание 5. Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей дошкольного возраста с ДЦП
---

Задание 6. Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей дошкольного возраста с ДЦП
---

Задание 7. Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей дошкольного возраста с ДЦП

Задание 8. Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей дошкольного возраста с ДЦП

Задание 9. Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей дошкольного возраста с ДЦП

Задание 10. Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей дошкольного возраста с ДЦП

Задание 11. Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей школьного возраста с ДЦП

Задание 12. Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей школьного возраста с ДЦП

Задание 13. Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей школьного возраста с ДЦП

Задание 14. Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей школьного возраста с ДЦП

Задание 15. Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей школьного возраста с ДЦП

Задание 16. Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей школьного возраста с ДЦП

Задание 17. Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей школьного возраста с ДЦП

Задание 18. Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей школьного возраста с ДЦП

Перечень кейс-заданий к разделу 4, № 4.2:

Ситуационная задача №1.

Больной 5 лет. Диагноз: ДЦП правосторонний гемипарез с эквиноварусной стопой, яркое нарушение крупной моторики верхней конечности.

Разработать комплекс упражнений с использованием грелок и эрготерапии на поликлиническом этапе реабилитации.

Ситуационная задача №2.

Больная 3 года. Диагноз: ДЦП спастической формы, левосторонний гемипарез с ярко выраженным поражением верхней конечности с приведением кисти, контрактурами в коленном и голеностопном суставах.

Разработать комплекс упражнений в воде с использованием фиксаторов для кисти и утяжелителей для нижних конечностей. На стационарном этапе реабилитации.

Ситуационная задача №3.

Больная 4 года. Диагноз: легкая форма ДЦП, атакически-спастическая форма, парализация нижних конечностей, начальные навыки ходьбы проявляющиеся нарушением походки и общим нарушением координации.

Разработать комплекс упражнений в воде с использованием подводной беговой дорожки. Комплекс упражнений в гимнастическом зале с использованием фитболов и валиков различного диаметра. Подобрать методы физиотерапевтического лечения.

Ситуационная задача №4.

Больной 11 месяцев. Диагноз: Ранняя резидуальная стадия ДЦП, отсутствие реакции опоры, гиперкинезы в мышцах рук и шеи, незначительная спастика верхних конечностей.

Разработать программу реабилитации на стационарном этапе восстановительного лечения, с использованием подвесной системы и сухого бассейна.

Ситуационная задача №5.

Больной 2 года. Диагноз: ДЦП с дискинетической формой, наличие торсионных движений, гипотонус мышц нижних конечностей, снижение уровня слуха.

Разработать программу реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения с использованием тренажера Гросса. Подобрать методы массажа.

Ситуационная задача №6.

Больной 7 лет, 4 месяца. Диагноз: ДЦП формы двойная гемиплегия, контрактуры мелких суставов и суставов верхних конечностей, выпрямляющие рефлексы туловища почти не развиты, отсутствуют навыки ходьбы, слабо проявляются навыки сидения, нарушение речи или практическое ее отсутствие, задержка психического развития.

Разработать программу физической реабилитации на поликлиническом этапе восстановительного лечения, с использованием обучения разговорной речи, счета, цветов. Подобрать методы физиотерапевтического лечения и обосновать выбор.

Ситуационная задача №7.

Больная 8 лет. Диагноз: ДЦП Атонически-астатическая форма, низкий мышечный тонус при наличии обычных или даже повышенных рефлексов, слабые навыки сидения и ходьбы, наличие гиперкинезов в шейном отделе, неустойчивая и не ритмичная походка, с широкой расстановкой ног. Наличие легкой степени умственной отсталости.

Разработать программу реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения, с использованием ипотерапии, водной беговой дорожки.

Ситуационная задача №8.

Больной 5 лет. Диагноз: ДЦП правосторонний гемипарез с эквиновальгусной стопой, яркое нарушение крупной моторики верхней конечности, сходящееся косоглазие.

Разработать комплекс упражнений с использованием ортопедических ковриков и сухого бассейна, подобрать программу обучения зимним видам спорта.

Ситуационная задача №9.

Больная 3 года. Диагноз: ДЦП спастической формы, правосторонний гемипарез с ярко выраженным поражением верхней конечности с отведением кисти, приведение стопы, контрактурами в коленном и голеностопном суставах.

Разработать комплекс упражнений в воде с использованием фиксаторов для кисти и стопы утяжелителей для нижних конечностей. На поликлиническом этапе реабилитации.

Ситуационная задача №10.

Больная 3.5 года. Диагноз: легкая форма ДЦП, атаксически-спастическая форма, парализованы верхних конечностей, начальные навыки ходьбы проявляющиеся нарушением походки и общим нарушением координации.

Разработать комплекс упражнений в гимнастическом зале с использованием фитболов и валиков различного диаметра. Подобрать методы физиотерапевтического лечения.

Ситуационная задача №11.

Больной 11 месяцев. Диагноз: Ранняя резидуальная стадия ДЦП, отсутствие реакции опоры, отсутствие навыков сидения, гиперкинезы в мышцах рук и шеи, незначительная спастика верхних и нижних конечностей.

Разработать программу реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения, с использованием подвесной системы и бассейна. Подобрать комплекс УГ для самостоятельных занятий.

Ситуационная задача №12.

Больной 2 года. Диагноз: ДЦП с дискинетической формой, наличие торсионных движений, вялые гиперкинезы верхних конечностей, гипотонус мышц нижних конечностей, снижение уровня слуха, частичное нарушение глотательной функции.

Разработать программу реабилитации на поликлиническом этапе восстановительного лечения с использованием тренажера Гросса. Подобрать методы массажа.

Ситуационная задача №13.

Больной 6 лет, 2 месяца. Диагноз: ДЦП формы двойная гемиплегия, контрактуры суставов нижних конечностей и правой руки, выпрямляющие рефлексы туловища почти не развиты, отсутствуют навыки ходьбы и сидения, нарушение речи или практическое ее отсутствие, задержка психического развития.

Разработать программу физической реабилитации на стационарном этапе восстановительного лечения, с использованием обучения разговорной речи, счета, цветов. Подобрать методы физиотерапевтического лечения и обосновать выбор.

Ситуационная задача №14.

Больная 7 лет. Диагноз: ДЦП Атонически-астатическая форма, контрактуры в локтевых суставах, низкий мышечный тонус при наличии обычных или даже повышенных рефлексов, слабые навыки ходьбы, наличие гиперкинезов в шейном отделе, неустойчивая и не ритмичная походка, с широкой расстановкой ног. Нарушение слуха и речи.

Разработать программу реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения, с использованием ипотерапии, Тренажер Гросса.

Ситуационная задача №15.

Больной 5 лет. Диагноз - ДЦП спастическая тетраплегия. Гипертонус мышц верхних и нижних конечностей, гипотонус мышц шеи головы. Конечности и туловище деформированы. Множественные контрактуры. Отсутствуют навыки сидения, ходьбы, держание головы, нарушение глотательного рефлекса. Сходящееся косоглазие, умственная отсталость легкой степени.

Разработать программу реабилитации на стационарном этапе реабилитации с использованием вертикализатора, фитболов.

Ситуационная задача №16.

Ребенок 7 лет. Диагноз: ДЦП (спастическая диплегия). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции ходьбы (10 упражнений).

Ситуационная задача №17.

Ребенок 5 лет. Диагноз: ДЦП (гиперкинетическая форма). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции равновесия (10 упражнений).

Ситуационная задача №18.

Ребенок 7 лет. Диагноз: ДЦП (гемипаретическая форма). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза с применением лечебно-нагрузочных костюмов (10 упражнений).

Ситуационная задача №19.

Задание: Ребенок 5 лет. Диагноз: ДЦП (гиперкинетическая форма). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза с использованием кинезиотейпирования (10 упражнений).

Ситуационная задача №20.

Ребенок 6 лет. ДЦП (атонически-астатическая форма). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза с применением лечебно-нагрузочных костюмов (10 упражнений).

Ситуационная задача №21

Ребенок 7 лет. Диагноз: ДЦП (спастическая диплегия). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза с использованием метода сенсомоторной интеграции (10 упражнений).

Ситуационная задача №22

Ребенок 7 лет. Диагноз: ДЦП (гемипаретическая форма). Разработать комплекс подвижных игр и арттерапии с учетом диагноза.

Ситуационная задача №23

Ребенок 6 лет. ДЦП (атонически-астатическая форма). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза с применением метода биологической обратной связи

#### Кейс-задание № 4.3.

В соответствии с заданием ситуационной задачи к части 4.2. разработать по 4 пунктам оценку эффективности занятий АФК для детей с ДЦП.

План разработки методики оценки эффективности АФК при ДЦП:

1. Составить перечень вопросов, необходимых для сбора анамнеза ребенка с ДЦП. Подготовить протоколы обследования.

1. Составить схему обследования моторики детей с ДЦП. Подготовить протоколы обследования.

2. Составить схему обследования основных психических функций детей с ДЦП. Подготовить протоколы обследования.

3. Подобрать картинный материал для обследования речи ребенка с ДЦП.

#### Перечень кейс-заданий № 4.4.

Ситуационная задача №1.

Девочка 7 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез.

Разработать комплекс упражнений с дельфинотерапии

Ситуационная задача №2.

Мальчик 5 лет.

Диагноз: ДЦП, спастическая диплегия, дисплазия тазобедренных суставов, симптоматическая эпилепсия.

Разработать комплекс упражнений с использованием метода Фельденкрайза.

Ситуационная задача №3.

Мальчик 8 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез, симптоматическая эпилепсия.

Разработать комплекс упражнений с использованием: микрополяризации.

Ситуационная задача №4.

Мальчик 4 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез, гидроцефальный синдром, бронхолегочная дисплазия.

Разработать комплекс упражнений с использованием галотерапии.

Ситуационная задача №5.

Мальчик 4 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез, органическое поражение головного мозга.

Разработать комплекс упражнений с использованием микрокинезотерапии.

Ситуационная задача №6.

Мальчик 3 лет.

Диагноз: ДЦП, ранний резидуальный период, атонически-астатическая форма, средне-тяжелое течение с умеренными двигательными нарушениями, плоско-вальгусные стопы.

Разработать комплекс упражнений с использованием кинестетикса.

Ситуационная задача №7.

Мальчик 6 лет.

Диагноз: ДЦП, гидроцефальный синдром, спастический тетрапарез, атрофия зрительного нерва.

Разработать комплекс упражнений с использованием сенсорной интегративной терапии

Ситуационная задача №8.

Девочка 7 лет.

Диагноз: ДЦП, спастическая диплегия, симптоматическая эпилепсия, железодефицитная анемия 1 степени, моторная алалия.

Разработать комплекс упражнений с использованием биоакустической коррекции.

Ситуационная задача №9.

Девочка 3 лет.

Диагноз: ДЦП, атонически-астатическая форма, симптоматическая генерализованная эпилепсия, атонические припадки, микроцефалия, сенсомоторная алалия.

Разработать комплекс упражнений с использованием озокерито-парафиновых аппликаций.

Ситуационная задача №10.

Девочка 6 лет.

Диагноз: ДЦП, двойная гемиплегическая форма со стойкими двигательными нарушениями в виде преимущественно левостороннего пареза с задержкой психомоторного развития.

Разработать комплекс упражнений с использованием иппотерапии.

Ситуационная задача №11.

Девочка 13 лет.

Диагноз: ДЦП, спастическая диплегия, дизатрия, оперированный птоз.

Разработать комплекс упражнений с использованием грязелечения.

Ситуационная задача №12.

Девочка 4 лет.

Диагноз: ДЦП, атонически-астатическая форма, гиперкинетический синдром, врожденный порок головного мозга, нейросенсорная тугоухость 4 степени пограничная с глухотой (на правом ушке кохлеарный имплант), ЗПРР.

Разработать комплекс упражнений с использованием Слуховой терапии А.Томатиса

Ситуационная задача №13.

Девочка 7 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез.

Разработать комплекс упражнений с использованием сухой иммерсии.

Ситуационная задача №14.

Мальчик 5 лет.

Диагноз: ДЦП, спастическая диплегия, дисплазия тазобедренных суставов, симптоматическая эпилепсия.

Разработать комплекс упражнений с использованием ABR - Advanced Biomechanical Rehabilitation (Леонид Блюм)

Ситуационная задача №15.

Мальчик 8 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез, симптоматическая эпилепсия.

Разработать комплекс упражнений с использованием МЕТОДИКИ PNF – ТЕРАПИИ.

Ситуационная задача №16.

Мальчик 4 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез, гидроцефальный синдром, бронхолегочная дисплазия.

Разработать комплекс упражнений с использованием кинезотерапии

Ситуационная задача №17

Мальчик 4 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез, органическое поражение головного мозга.

Разработать комплекс упражнений с использованием методики Анат Баниэль "Kids beyond limits.

Ситуационная задача №18.

Мальчик 3 лет.

Диагноз: ДЦП, ранний резидуальный период, атонически-астатическая форма, средне-тяжелое течение с умеренными двигательными нарушениями, плоско-вальгусные стопы.

Разработать комплекс упражнений с использованием системы виртуальной реальности «NIRVANA» -

Ситуационная задача №19.

Девочка 7 лет.

Диагноз: ДЦП, спастическая диплегия, симптоматическая эпилепсия, железодефицитная анемия 1 степени, моторная алалия.

Разработать комплекс упражнений с использованием программы «Лыжи мечты» -ролики .

Ситуационная задача №20.

Девочка 3 лет.

Диагноз: ДЦП, атонически-астатическая форма, симптоматическая генерализованная эпилепсия, атонические припадки, микроцефалия, сенсомоторная алалия.

Разработать комплекс упражнений с использованием Системы Двигательной Коррекции (СДК) ДЦП и ДЦП-подобных нарушений Светланы Грибовой

Ситуационная задача №21.

Девочка 13 лет.

Диагноз: ДЦП, спастическая диплегия, дизатрия, оперированный птоз.

Разработать комплекс упражнений с использованием Биологической обратной связи (функциональное биоуправление)

Ситуационная задача №22.

Мальчик 6 лет.

Диагноз: ДЦП, гидроцефальный синдром, спастический тетрапарез, атрофия зрительного нерва.

Разработать комплекс упражнений с использованием метода Козьявкина

Ситуационная задача №23.

Девочка 4 лет.

Диагноз: ДЦП, атонически-астатическая форма, гиперкинетический синдром, врожденный порок головного мозга, нейросенсорная тугоухость 4 степени пограничная с глухотой (на правом ушке кохлеарный имплант), ЗПРР.

Разработать комплекс упражнений с использованием системы виртуальной реальности «NIRVANA» -

Ситуационная задача №24.

Девочка 13 лет.

Диагноз: ДЦП, спастическая диплегия, дизатрия, оперированный птоз.

Разработать комплекс упражнений с использованием программы «Лыжи мечты» .

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4: форма рубежного контроля – контрольная работа.

#### РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИКА АФК ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ СПИННОГО МОЗГА И АМПУТАЦИЯМИ КОНЕЧНОСТЕЙ

Цель: изучить методы двигательной реабилитации при поражении спинного мозга у детей . И изучить особенности АФК для детей с поражением спинного мозга .

Перечень изучаемых элементов содержания. Характеристика патологий (сочетанная и вторичные проявления миелопатии. Оценка неврологического и адаптационного статуса. Задачи, средства, методы АФК для детей разного возраста. Методика занятий на тренажерах. Особенности проведения подвижных игр. Особенности гидрокинезотерапии.

Вопросы для самоподготовки:

1. Перечислите основные факторы. Вызывающие миелопатию.
2. Охарактеризуйте этапы ТБСМ и задачи реабилитолога на каждом из них .
3. Подготовить план-конспект занятий АФВ для детей с поражением спинного мозга.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 5: форма практического задания: кейс-задание , № 5.1.

Задание 1. Схематично изобразить причины ТБСМ у детей

Задание 2. Заполнить таблицу

Формы ТБСМ	Характеристика

Задание 3. Заполнить таблицу

Степени ТБСМ	Характеристика

Задание 4. Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста с ТБСМ
---

Задание 5. Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей дошкольного возраста с ТБСМ
--

Задание 6. Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей дошкольного возраста с ТБСМ
--

Задание 7. Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей дошкольного возраста с ТБСМ
--

Задание 8. Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей дошкольного возраста с ТБСМ
--

Задание 9. Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей дошкольного возраста с ТБСМ
---

Задание 10. Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей дошкольного возраста с ТБСМ
--

Задание 11. Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей дошкольного возраста с ТБСМ
---

Задание 12. Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей школьного возраста с ТБСМ
---

Задание 13. Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей школьного возраста с ТБСМ
--

Задание 14. Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей школьного возраста с ТБСМ
--

Задание 15. Заполнить таблицу

--

Особенности восприятия у детей школьного возраста с ТБСМ

Задание 16. Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей школьного возраста с ТБСМ

Задание 17. Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей школьного возраста с ТБСМ

Задание 18. Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей школьного возраста с ТБСМ

Задание 19. Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей школьного возраста с ТБСМ

Перечень кейс-заданий к разделу 5, № 5.2

1. Больной 30 лет, состояние после ТБСМ шейного отдела. Тетрапарез, компрессионный перелом С5, остеопороз.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.

2. Больная 45 лет, состояние после перенесенной травмы шейного отдела. Парапарез, перелом плечевого сустава, диабет.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения с использованием роботизированных тренажеров.

3. Больной 25 лет, состояние после ТБСМ шейного отдела. Верхний парапарез, нижняя параплегия, пролежни, пневмония.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.

4. Больной 40 лет, состояние после ТБСМ шейного отдела. Верхний парапарез, оскольчатый перелом С5, гипертония.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.

5. Больной 32 года, состояние после ТБСМ шейного отдела. Тетрапарез, диабет.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.

6. Больной 33 года, состояние после ТБСМ шейного отдела. Тетраплегия, компрессионный перелом С5, диабет.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на поликлиническом этапе восстановительного лечения с использованием роботизированных тренажеров.

7. Больная 54 года, состояние после ТБСМ шейного отдела. Верхний парапарез, нижняя параплегия, оскольчатый перелом С3, гипертония.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.

8. Больной 44 года, состояние после ТБСМ шейного отдела. Параплегия, перелом таза, вторичных заболеваний не выявлено.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения с использованием тренажеров с биологической обратной связью.

9. Больная 23 года, состояние после ТБСМ грудного отдела. Парапарез нижних конечностей, перелом ребер и грудной клетки.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения с использованием методики стабилотренинга.

10. Больная 23 года, состояние после ТБСМ грудного отдела. Параплегия нижних конечностей, сердечная недостаточность, приводящая контрактура локтевого сустава.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения без использования я тренажеров.

11. Больная 32 года, состояние после ТБСМ грудного отдела. Парапарез нижних конечностей, ушиб головного мозга, сердечная недостаточность.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на поликлиническом этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.

12. Больной 35 лет, состояние после ТБСМ грудного отдела. Парапарез нижних конечностей, перелом таза, контрактура левой стопы.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения с использованием методики стабилотренинга.

13. Больной 41 год, состояние после ТБСМ грудного отдела. Параплегия нижних конечностей, перелом грудной клетки, остеопороз.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.

14. Больная 55 лет, состояние после ТБСМ грудного отдела. Парапарез нижних конечностей, сердечная недостаточность, вторичные заболевания не выявлены.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на поликлиническом этапе восстановительного лечения с использованием тренажеров с обратной связью.

15. Больная 20 лет, состояние после ТБСМ грудного отдела. Парапарез нижних конечностей, перелом таза, гипертония, пролежни на пояснице.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного



лечения с использованием циклических тренажеров.

16. Больной 57 лет, состояние после ТБСМ грудного отдела. Парализованы нижние конечности, перелом ребер и грудной клетки, вторичных заболеваний не выявлено.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.

17. Больная 38 лет, состояние после ТБСМ грудного отдела. Парализованы нижние конечности, незначительная контрактура правой стопы.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.

18. Больной 40 лет, состояние после ТБСМ грудного отдела. Парализованы нижние конечности, перелом таза, сердечная недостаточность.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения с применением тренажеров с использованием визуализации.

19. Больной 56 лет, состояние после ТБСМ поясничного отдела. Парализованы нижние конечности, ушиб головного мозга, анкилоз коленного сустава.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на поликлиническом этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.

20. Больной 38 лет, состояние после ТБСМ поясничного отдела. Парализованы нижние конечности, вирусная инфекция, контрактура правой стопы.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения с использованием роботизированных тренажеров.

21. Больная 60 лет, состояние после ТБСМ поясничного отдела. Парализованы нижние конечности, сердечная недостаточность, остеофиты локтевых суставов.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на поликлиническом этапе восстановительного лечения без использования дополнительного оборудования.

22. Больной 26 лет, состояние после ТБСМ поясничного отдела. Парализованы нижние конечности, анкилоз коленного сустава, ушиб головного мозга.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения с использованием роботизированных тренажеров.

23. Больной 45 лет, состояние после ТБСМ поясничного отдела. Парализованы нижние конечности, диабет, гипертония, остеофиты плечевого сустава.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на поликлиническом этапе восстановительного лечения без использования дополнительного оборудования.

24. Больная 27 лет, состояние после ТБСМ поясничного отдела. Парализованы нижние конечности, проблемы ЖКТ, гипертония.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения с применением тренажеров с использованием визуализации.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5: форма рубежного контроля – контрольная работа.

#### РАЗДЕЛ 6. МЕДИК А АФК ДЛЯ ДЕТЕЙ С АНОМАЛИЯМИ РАЗВИТИЯ И ПОСЛЕ АМПУТАЦИИ КОНЕЧНОСТЕЙ

Цель: изучить методы двигательной реабилитации при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей. Изучить методику АФК при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей.

Перечень изучаемых элементов содержания. Анатомо-функциональные особенности культей конечностей у детей. Аномалии развития нижних, верхних конечностей. Задачи, средства, методы АФК для детей разного возраста. Методика занятий на тренажерах. Особенности проведения подвижных игр. Особенности гидрокинезотерапии.

Вопросы для самоподготовки:

1. Назовите отличительные особенности детских культей.
2. Расскажите об изменениях в скелете усеченной и сохраненной нижней конечности вследствие ампутации.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 6: форма практического задания: кейс-задание.

Перечень кейс-заданий к разделу 6, № 6.1

Задание 1. Схематично изобразить причины ампутации и врожденных недоразвитий конечностей у детей

Задание 2. Заполнить таблицу

Формы врожденных недоразвитий конечностей	Характеристика

Задание 3. Заполнить таблицу

Степени врожденных недоразвитий конечностей	Характеристика

Задание 4. Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей дошкольного возраста с врожденным недоразвитием конечностей
--

Задание 5. Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей дошкольного возраста с врожденным недоразвитием конечностей
---

Задание 6. Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей школьного возраста с врожденным
---

недоразвитием конечностей

Задание 7. Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей школьного возраста с врожденным недоразвитием конечностей

Задание 8. Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей школьного возраста с врожденным недоразвитием конечностей

Задание 9. Заполнить таблицу

Формы ампутаций конечностей

Задание 10. Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей с ампутациями конечностей

Задание 11. Заполнить таблицу

Влияние ограничений двигательной активности на состояние организма	Характеристика

Задание 12. Заполнить таблицу

Особенности развития стресса после ампутации конечностей	Характеристика

Задание 13. Заполнить таблицу

Изменения в скелете усеченной верхней конечности

Задание 14. Заполнить таблицу

Изменения в скелете сохранившейся верхней конечности при ампутации верхней конечности

Задание 15. Заполнить таблицу

Изменения в скелете усеченной нижней конечности

Задание 16. Заполнить таблицу

Изменения в скелете сохранившейся нижней конечности при ампутации нижней конечности

Задание 17. Заполнить таблицу

Сравнение особенностей формирования культи при травматической ампутации и при ампутации при обменных заболеваниях

Задание 18. Заполнить таблицу

Подготовка культи к протезированию

Задание 19. Заполнить таблицу

Характеристика аномалий развития бедра

Задание 20. Заполнить таблицу

Характеристика аномалий недоразвития голени и стопы	Характеристика

Задание 21. Заполнить таблицу

Характеристика аномалий недоразвития верхних конечностей по продольному типу	Характеристика

Задание 22. Заполнить таблицу

Характеристика аномалий недоразвития верхних конечностей по типу культи

Задание 23. Заполнить таблицу

Сравнительная характеристика ампутаций у детей разного возраста

Задание 24. Заполнить таблицу

Сравнительная характеристика ампутаций у детей и взрослых

Перечень кейс-заданий к разделу 6, № 6.2

1. Задание: Ребенок 1,5 лет . Диагноз: ампутация бедра. Разработать комплекс упражнений и игр для обучения основным локомоциям (20 упражнений).
- 2.Задание: Ребенок 3 лет . Диагноз: ампутация верхней конечности (с вычленением плеча). Разработать комплекс упражнений для подготовки к протезированию (20 упражнений).
- 3.Задание Ребенок 2 лет . Диагноз: ампутация верхних конечностей (или врожденное недоразвитие). Разработать комплекс упражнений с использованием тренажерно-игровых комплексов для формирования двигательных умений и навыков (от 15 упражнений).
- 4.Задание Ребенок 6 лет . ампутация НК (голени). Разработать комплекс упражнений для формирования локомоций с применением дозированной ходьбы на протезах (15 упражнений).
- 5 . Задание : Ребенок 5 лет. ампутация ВК (предплечья) . Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза с использованием фантомно-импульсивной гимнастики и кинезотейпирования для подготовки к протезированию (15 упражнений).
- 6 . Задание : Ребенок 7 лет. Диагноз: ампутация ВК (с вычленением плеча) . Разработать комплекс упражнений и подвижных игр для профилактики вторичных отклонений и нормализации психоэмоционального развития с использованием метода футбол- гимнастики и дыхательной и мимической гимнастики (20 упражнений).
- 7.Задание Ребенок 7 лет. Диагноз: ампутация ВК (врожденное недоразвитие по типу культи) . Разработать комплекс подвижных игр и арттерапии с учетом диагноза (20 заданий).
8. Задание Ребенок 6 лет. ампутация ВК (ампутация предплечья) . Разработать комплекс упражнений с применением метода биологической обратной связи и фантомно-импульсивной гимнастики для подготовки к протезированию (20 заданий)
9. Задание Ребенок 11 лет ампутация ВК (плеча) . Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза с применением тренажеров (комплекс круговой тренировки 8 станций), дыхательной и мимической гимнастики (10 упражнений).
10. Задание Ребенок 5 лет врожденное недоразвитие ВК (обеих предплечий) . Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза с применением лечебного плавания (10 упражнений) и упражнений в воде (10 упражнений).
11. Задание: Ребенок 7 лет . Диагноз: ампутация НК. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции ходьбы (10 упражнений).
- 12.Задание: Ребенок 13 лет . Диагноз: ампутация НК (голени). Разработать комплекс упражнений для коррекции равновесия и подготовки к протезированию (20 упражнений).
- 13.Задание Ребенок 13 лет . Диагноз: ампутация НК (бедра). Разработать комплекс упражнений для профилактики и коррекции ожирения (плавание и гимнастика в воде) (от 20 упражнений).
- 14.Задание Ребенок 14 лет . ампутация НК (голени). Разработать комплекс упражнений для обучения ходьбе на протезах (20 упражнений).
- 15 . Задание : Ребенок 15 лет. ампутация ВК (обеих предплечий) . Разработать комплекс упражнений для обучения пользования протезами верхних конечностей (20 упражнений).
- 16 . Задание : Ребенок 8 лет. Диагноз: ампутация ВК (плеча) . Разработать комплекс упражнений и подвижных игр с использованием метода футбол- гимнастики для формирования двигательных умений и нормализации психоэмоционального состояния (20 упражнений).
17. Задание Ребенок 7 лет. Диагноз: ампутация НК (бедра) . Разработать комплекс подвижных игр и упражнений в воде для профилактики вторичных отклонений (20 заданий).
18. Задание Ребенок 1 год. Врожденное недоразвитие ВК (по продольному типу) . Разработать комплекс упражнений для подготовки к протезированию и формирования двигательных умений и навыков (20 заданий).
19. Задание Ребенок 9 лет ампутация НК (голени) . Разработать комплекс упражнений с применением тренажеров (комплекс круговой тренировки 8 станций) и футбол-гимнастики (10 заданий).
20. Задание Ребенок 13 лет врожденное недоразвитие НК (по типу культи) . Разработать комплекс упражнений для профилактики вторичных отклонений и обучения ходьбе с применением лечебного плавания и упражнений в воде (20 упражнений).
21. Задание: Ребенок 4 лет . Диагноз: ампутация НК (бедра). Разработать комплекс упражнений и игр для коррекции ходьбы (20 упражнений).
22. Задание: Ребенок 6 лет . Диагноз: ампутация НК (обеих бедер). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции равновесия с использованием футбол-гимнастики и тренажерно-игровых комплексов (20 упражнений).
- 23.Задание Ребенок 10 лет . Диагноз: ампутация НК (обеих голеней). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для профилактики и коррекции ожирения (плавание и гимнастика в воде) (от 20 упражнений).
24. Задание Ребенок 11 лет . ампутация НК (бедра). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза с применением дозированной ходьбы на протезах (10 упражнений), дыхательной и мимической гимнастики (10 упражнений).

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6 : форма рубежного контроля – к онтрольная работа.

В соответствии с изучаемой темой необходимо выполнить контрольное задание в виде эссе (все 2 задания). Задание выполняется в электронном виде, прикрепляется в СДО, на практическом занятии защищается. При подготовке эссе следует придерживаться следующей структуры:

1. Титульный лист
2. Основная часть (4-6 стр)

Задание 1. Методические особенности применения физических упражнений в раннем и младшем дошкольном возрасте при ампутации (врожденной аномалии).

Задание 2. Методические особенности применения физических упражнений в старшем дошкольном возрасте при ампутации (врожденной аномалии).

*Оформление работ, выполняемых в рамках самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Методическими указаниями по оформлению письменных работ, обучающихся в рамках самостоятельной работы, утвержденными Учебно-методическим советом РГСУ, Протокол № 2 от 25 июня 2015 года.*

*Конкретные практические задания и задания для рубежного контроля определяются в учебно-методических*

РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) являются экзамены, которые проводятся в устной форме.

4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
ОПК-2	Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры	Знает: - основные понятия, используемые в адаптивной физической культуре; - предмет, цель, роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья;	Этап формирования знаний
		Умеет: - использовать и подбирать средства и методы адаптивной физической культуры для данной категории занимающихся; - осуществлять образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - дифференцированно использовать известные методики с учетом особенностей занимающихся.	Этап формирования умений
		Имеет опыт: - составления индивидуальных программ; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.	Этап формирования навыков и получения опыта
ОПК-3	Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования	Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно-исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.	Этап формирования знаний
		Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся; - использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; - использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией.	Этап формирования умений
		Имеет опыт: - применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; - применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний; - использования технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - владения современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся; - применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; - использования аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.	Этап формирования навыков и получения опыта
		Знает: - 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; - влияние	

ОПК-13	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - 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; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.	Этап формирования знаний
		Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастного-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту 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; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.	Этап формирования умений

		Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - 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.	Этап формирования навыков и получения опыта
--	--	---	---

4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания

Код компетенции	Этапы формирования компетенции	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК-2; ОПК-3; ОПК-13	Этап формирования знаний.	Теоретический блок вопросов.  Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал	1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок : ( 9-10 ) баллов; 2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения : [ 8 - 9 ] баллов; 3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала : ( 6 - 8 ) баллов; 4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки : [ 0- 6 ] балл ов .
ОПК-2; ОПК-3; ОПК-13	Этап формирования умений	Аналитическое задание ( <i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i> )  Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений	1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией : ( 9-10 ) баллов; 2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании : [ 8 - 9 ] баллов; 3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению : ( 6 - 8 ) баллов; 4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания : [ 0- 6 ] баллов.
ОПК-2; ОПК-3; ОПК-13	Этап формирования навыков и получения опыта.	Аналитическое задание ( <i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i> )  Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.	

4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Теоретический блок вопросов:

1. Адаптивная физическая культура в системе образовательных (коррекционных) учреждений. Задачи и формы адаптивного физического воспитания.

2. Структура и содержание государственных программ по физической культуре в системе образовательных (коррекционных) учреждений.

3. Специфика комплектования учебных классов (групп) в коррекционных школах III-IV вида.
4. Профессиональные требования к педагогу, работающему с детьми-инвалидами в сфере адаптивной физической культуры.
5. Особенности реализации принципа дифференциации и индивидуализации в процессе адаптивного физического воспитания.
6. Особенности реализации принципа единства диагностики и коррекционной направленности педагогического процесса в работе с детьми с нарушениями в развитии.
7. Особенности реализации принципа адекватности, оптимальности и вариативности педагогических воздействий в работе с детьми-инвалидами.
8. Особенности реализации принципов обучения (сознательности, активности, наглядности, доступности, прочности) в разных нозологических группах школьников.
9. Причины и классификация нарушений зрения.
10. Задачи, содержание, особенности организации и проведения уроков адаптивного физического воспитания в коррекционных школах III-IV вида.
11. Особенности физического развития, физической подготовленности, состояния сохранных функций незрячих и слабовидящих детей.
12. Содержание и особенности формирования знаний в процессе адаптивного физического воспитания незрячих и слабовидящих детей.
13. Методы и методические приемы обучения двигательным действиям незрячих и с слабовидящих школьников.
14. Использование сохранных анализаторов при формировании навыков пространственной ориентации детей с нарушениями зрения (остаточное зрение, обоняние, слух, осязание).
15. Особенности развития и коррекции физических качеств (силы, быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости) у детей со зрительной депривацией.
16. Особенности развития и коррекции координационных способностей: точности, дифференцировки усилий, времени и пространства, быстроты реакции, равновесия, мелкой моторики, расслабления, симметричности и ритмичности движений у детей со зрительной депривацией.
17. Подвижные игры для незрячих и слабовидящих детей (направленность, особенности организации и проведения).
18. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (осанки, плоскостопия) у детей с нарушением зрения.
19. Противопоказания к отдельным видам физических упражнений, связанные с нарушением зрения.
20. Обеспечение безопасности на занятиях физическими упражнениями незрячих и слабовидящих детей.
21. Методика организации рекреативных занятий в режиме учебного дня детей с нарушением зрения.
22. Причины и классификация нарушений слуха.
23. Особенности психофизического развития детей с нарушением слуха.
24. Особенности физического развития детей с нарушением слуха.
25. Задачи, содержание, особенности организации и проведения уроков адаптивного физического воспитания в коррекционных школах I-II вида.
26. Методы и методические приемы обучения двигательным действиям глухих и слабослышащих школьников.
27. Содержание и особенности формирования знаний на уроке физической культуры глухих и слабослышащих школьников.
28. Методы активизации речевой и познавательной деятельности глухих и слабослышащих школьников. Специфика использования вербальных и невербальных методов.
29. Особенности развития и коррекции физических качеств (силы, быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости) у детей со слуховой депривацией.
30. Коррекция и развитие статического и динамического равновесия у детей с нарушением слуха.
31. Развитие представлений о схеме тела у глухих и слабослышащих дошкольников и младших школьников.
32. Особенности развития внимания у глухих и слабослышащих дошкольников и младших школьников.
33. Особенности коммуникативной деятельности педагога с глухими и слабослышащими детьми на уроке физической культуры.
34. Особенности физического воспитания глухих и слабослышащих детей, имеющих сочетанные нарушения (ЗПР, умственная отсталость, ДЦП и др.).
35. Понятие умственная отсталость, причины, классификация.
36. Особенности психических процессов детей с умственной отсталостью (представлений, мышления, памяти, внимания, речи, эмоционально-волевой сферы).
37. Особенности физического развития, физической подготовленности, состояния сохранных функций у детей с нарушением интеллекта.
38. Задачи, содержание, особенности организации и методики адаптивного физического воспитания в коррекционных школах VII-VIII вида.
39. Содержание и особенности формирования знаний на уроке физической культуры у школьников с нарушением интеллекта.
40. Методы и методические приемы обучения двигательным действиям школьников с нарушением интеллекта.
41. Методы активизации речевой и познавательной деятельности детей с нарушением интеллекта на уроке физической культуры.
42. Особенности развития и коррекции физических качеств (силы, быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости) у детей с проблемами интеллекта.
43. Особенности развития и коррекции координационных способностей: точности дифференцировки усилий, времени и пространства, быстроты реакции, равновесия, мелкой моторики, расслабления, симметричности и ритмичности движений у детей с проблемами интеллекта.
44. Особенности коммуникативной деятельности педагога на уроке физической культуры умственно отсталых школьников. Регулирование межличностных отношений, преодоление конфликтных ситуаций.

45. Подвижные игры, их направленность и особенности проведения с детьми, имеющими нарушения интеллекта.
46. Особенности занятий физическими упражнениями с детьми, имеющими умеренную и тяжелую степень умственной отсталости.
47. Общая характеристика и классификация основных форм ДЦП.
48. Двигательный статус ребенка при ДЦП.
49. Технические устройства для лечения и обеспечения мобильности детей с ДЦП. Лечебно-нагрузочные костюмы и особенности их применения.
50. Методы восстановительного лечения детей с ДЦП (Бобата, Войта, Бортфельда, Семеновой).
51. Задачи, содержание, особенности организации и методики проведения уроков адаптивного физического воспитания школьников с последствиями ДЦП.
52. Особенности коррекции двигательных нарушений у детей при спастических формах ДЦП.
53. Особенности коррекции двигательных нарушений у детей при атонически-астатических формах ДЦП.
54. Особенности коррекции двигательных нарушений у детей при гиперкинетических формах ДЦП.
55. Формирование опорных функций рук, ног, вертикальной позы, ходьбы при ДЦП.
56. Коррекция контрактур, подвижности в суставах, мышечной атрофии при ДЦП.
57. Коррекция дыхательной и сердечно-сосудистой систем у детей с последствиями ДЦП.
58. Особенности развития и коррекции координационных способностей: точности, дифференцировки усилий, времени и пространства быстроты реакции, равновесия, мелкой моторики, расслабления, симметричности и ритмичности движений у детей с последствиями ДЦП.
59. Методика лечебного плавания для детей с ДЦП.
60. Иппотерапия как средство двигательной и психической реабилитации детей с ДЦП.
61. Особенности использования коррекционных подвижных игр, песочной терапии, фитбол-гимнастики для детей с ДЦП.
62. Определение вертеброгенных миелопатий. Заболевания позвоночника, вызывающие поражение спинного мозга. Факторы, вызывающие миелопатию. Клинические проявления миелопатий (первичные и вторичные нарушения). Двигательные нарушения в зависимости от характера, полноты и уровня поражения СМ.
63. Общая характеристика позвоночно-спинномозговой травмы. Понятия механической и неврологической нестабильности позвоночника. Этапы травматической болезни спинного мозга. Лечебная гимнастика на разных этапах травматической болезни.
64. Неврологический и адаптационный статус пациента и способы их оценки при вертеброгенных миелопатиях.
65. Средства и методы реабилитационного лечения при вертеброгенных миелопатиях.
66. Методы развития силы мышц. Развитие силы с помощью блочной системы по Дикулю, 1992). Развитие силы и силовой выносливости с помощью биологической обратной связи (БОС). Гимнастические упражнения силовой направленности.
67. Задачи и методика обучения поддержанию вертикальной позы детей с поражением спинного мозга.
68. Методики обучения ходьбе детей с поражением спинного мозга. Тредмил терапия как средство двигательной реабилитации.
69. Использование методов электростимуляции в реабилитационном лечении пациентов с парезами.
70. Понятие о спинальной локомоторной активности. Способы инициации спинальной локомоторной активности. Тренировка спинальной локомоторной активности как основа восстановления ходьбы при миелопатиях. Соотношение методов активного, пассивного и вызванного воздействия на этапах двигательной реабилитации.
71. Классификация врожденных пороков развития верхних и нижних конечностей.
72. Анатомо-функциональная характеристика опорно-двигательного аппарата детей с ампутированными и врожденными дефектами верхних конечностей.
73. Анатомо-функциональная характеристика опорно-двигательного аппарата детей с ампутированными и врожденными дефектами нижних конечностей.
74. Задачи и особенности методики лечебной гимнастики после ампутации конечностей в условиях стационара.
75. Задачи и особенности методики лечебной гимнастики в период подготовки к протезированию верхних и нижних конечностей.
76. Методика обучения ходьбе на протезах после ампутации бедра и голени, пользования протезами верхних конечностей.
77. Методика лечебной гимнастики в воде после ампутации нижних конечностей.
78. Особенности обучения плаванию после ампутации нижних конечностей.
79. Подвижные игры коррекционной направленности детей дошкольного и школьного возраста с врожденными и приобретенными дефектами конечностей.
80. Особенности методики занятий на тренажерах и с отягощениями в условиях стационара и в процессе физической рекреации при врожденных и ампутированных дефектах конечностей.
81. Особенности построения лечебно-восстановительных занятий при ампутации конечностей, динамика физической нагрузки, способы ее регулирования и контроля.
82. Корректирующие и профилактические упражнения, направленные на сохранение вертикальной позы, осанки после ампутации верхних и нижних конечностей.
83. Коррекция координационных способностей: равновесия, точности движений, ориентировки в пространстве, мелкой моторики у детей с врожденными и ампутированными дефектами конечностей.
84. Использование спортивных игр (футбол на костылях; волейбол, сидя на полу; баскетбол в колясках и др.) как средства физической и психической социальной адаптации подростков и юношей с дефектами конечностей.
85. Роль родителей в повышении двигательной активности и коррекции двигательных и психических нарушений детей-инвалидов.
86. Формы организации и методика совместных занятий физическими упражнениями родителей и детей-инвалидов.
87. Формы просветительской деятельности с родителями детей-инвалидов.



88. Перечислите причины нарушения речи. Какие основные нарушения речи встречаются у детей?
89. Охарактеризуйте особенности физического развития и физической подготовленности детей с нарушениями речи.
90. Раскройте основные методические направления в развитии тонкой моторики пальцев рук.
91. Раскройте методические особенности и направления развития координационных способностей у детей с нарушениями речи.
92. В чем состоит методика релаксации детей с речевыми нарушениями на занятиях физическими упражнениями?
93. Какие речевые функции нарушены у детей с заиканием? Чем отличаются задачи и содержание физического воспитания заикающихся детей на разных этапах логопедической коррекции?
94. Раскройте особенности использования игрового метода в процессе АФВ детей с нарушениями речи.
95. Какие методические приемы используются на физкультурных занятиях для развития когнитивных функций детей с нарушениями речи?
96. Методика дыхательной гимнастики для детей с нарушениями речи.
97. Что такое задержка психического развития?
98. Раскройте причины и формы задержки психического развития.
99. Каковы особенности психического развития детей с ЗПР?
100. Охарактеризуйте особенности физического развития и двигательных способностей детей с ЗПР.
101. Раскройте методические особенности занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста с ЗПР.
102. Какие коррекционные задачи решаются в процессе АФВ детей 3-7 лет с ЗПР?
103. Дайте общую характеристику программы по АФВ школьников младших классов с ЗПР.
104. Раскройте особенности проведения урочных форм занятий по АФВ младших школьников с ЗПР.
105. Раскройте особенности проведения внеклассных форм занятий по АФВ младших школьников с ЗПР.
106. Основные виды ТФСД, используемые в АФК.
107. Классификация и характеристика ТФСД.
108. Использование ТФСД в работе со слепыми и слабовидящими людьми.
109. Использование ТФСД в работе с глухими и слабовидящими людьми.
110. Использование ТФСД в работе с лицами, имеющими нарушение интеллекта.
111. Использование ТФСД в работе с лицами, имеющими нарушение речи.
112. Использование ТФСД в работе с лицами, имеющие поражения опорно-двигательного аппарата.
113. Использование ТФСД в работе с детьми, имеющими детский церебральный паралич.
114. Использование ТФСД в работе с лицами, имеющими нарушение психики.
115. Охарактеризуйте виды гимнастики, используемые в АФК.
116. Аэробика как вид ТФСД. История возникновения и развития. Структура и содержание занятий аэробикой. Особенности занятий аэробикой с лицами, имеющими ограниченные возможности.
117. Использование аэробики в работе со слепыми и слабовидящими людьми.
118. Особенности применения оздоровительной аэробики с лицами, имеющими нарушения ОДА.
119. Основы контроля и самоконтроля в процессе занятий аэробикой лиц, имеющих ограниченные возможности.
120. 23. Гигиена питания при занятиях фитнесом.
121. 24. Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности.
122. Использование фитбол-аэробики в АФК.
123. Организация и методика проведения занятий по степ-аэробике с лицами, имеющими ограниченные возможности.
124. Шейпинг как научная комплексная система физической культуры.
125. Использование стретчинг - системы в АФК.
126. Использование калланетики в АФК.
127. Гидрореабилитация как педагогический процесс.
128. Раскройте значение коррекционно-развивающих игр в АФК.
129. Отличительные особенности подбора и моделирования игр в АФК.
130. 33. Игры, направленные на установления психологического контакта между играющими.
131. Подвижные игры для слепых и слабовидящих детей.
132. Подвижные игры для глухих и слабовидящих детей.
133. Подвижные игры для детей-с проблемами интеллекта.
134. Подвижные игры для детей с нарушением речи.
135. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата.
136. Подвижные игры для детей с детским церебральным параличом (ДЦП).
137. Подвижные игры, включающие бег, прыжки, метание.
138. Подвижные игры, эстафеты, игровые задания с элементами баскетбола, волейбола для детей с ослабленным здоровьем.
139. Подвижные игры на прогулках и в походах.

140. Речетативно-игровые композиции для совместных игр детей и взрослых.
141. Методика организации и проведения спортивных праздников и фестивалей с лицами, имеющими ограниченные возможности .
142. Виды туризма в РФ. Роль природных факторов в восстановлении нарушенных процессов в организме человека.
143. Методика организации туристических походов с лицами, имеющими поражения ОДА.
144. Особенности организации реабилитационного туризма.
145. Методика преодоления экстремальных ситуаций в походе.
146. Классификация профессионально-ориентированных видов спорта.
147. Дать характеристику национальным и нетрадиционным видам спорта.
148. Особенности методики организации занятий по ННВС.
149. Использование игры в дартс в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
150. Использование игры в мини-футбол в работе с лицами, имеющими проблемы интеллекта.
151. Организация и методика проведения игры в радиальный баскетбол- «Питербаскет».
152. Методика организации и проведения психогимнастики в АФК.
153. Использование антистрессовой пластической гимнастики в адаптивном физическом воспитании.
154. Дайте характеристику оздоровительной славянской системе целостного движения.
155. Применения танцевальной терапии в АФК.
156. Йога как система лечения и оздоровления организма человека, история возникновения.
157. Цигун как система лечения и оздоровления организма человека.
158. Методика применения "Су-Джок терапии" в АФК.
159. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Применение дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой в АФК.
160. Содержание методики дыхательной гимнастики Бутейко.
161. Коррекция нарушений функций зрительного анализатора по методике Бейтса и Корбет.
162. Коррекция нарушений функций зрительного анализатора по методике Норбекова М.
163. Методика выполнения программы "СОЛЯРИЗАЦИЯ".
164. Методика выполнения гимнастики для глаз Э.С. Аветисова.
165. Релаксационные упражнения по методике Г.Г. Демирчоглына.
166. Иппотерапия - метод реабилитации и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями.

**4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ бакалавриата в Российском государственном социальном университете и Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольное мероприятие промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по дисциплине (модулю) выставляется по пятибалльной системе для экзамена .

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

**РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

**5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля)**

**5.1.1. Основная литература**

1. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497197>
2. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 167 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08622-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492808>
3. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение: учебное пособие для вузов / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12705- 8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496330>

**5.1.2. Дополнительная литература**

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492906>
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник: [12+] / С.П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book>

**5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес

1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY . ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребеников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) « *Частные методики адаптивной физической культуры* » предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач;
- самостоятельное в исполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине

(модулю).

#### 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)

##### 5.4.1. Средства и информационные технологии

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа к Интернет;
3. Проектор.

##### 5.4.2. Программное обеспечение

1. Операционная система: Astra Linux SE или Windows 7
2. Пакет офисных программ: LibreOffice или Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. SKY DNS
7. TrueConf (client)

##### 5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY . ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребеников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

#### 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для изучения дисциплины (модуля) « *Частные методики адаптивной физической культуры* » в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 « *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* » используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью ( стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

Учебная аудитория для занятий семинарского типа: оснащена специализированной мебелью ( стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет) .

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

#### 5.6 Образовательные технологии

При реализации дисциплины (модуля) « *Частные методики адаптивной физической культуры* » применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения .

Освоение дисциплины (модуля) « *Частные методики адаптивной физической культуры* » предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбор а конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.


При освоении дисциплины (модуля) « *Частные методики адаптивной физической культуры* » предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины « *Частные методики адаптивной физической культуры* » предусматривают классическую контактную работу у преподавателя с обучающимися в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме ( вне аудитории ) посредством применения возможностей компьютерных технологий ( электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др. ) .

В рамках дисциплины (модуля) « *Частные методики адаптивной физической культуры* » предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с направленностью реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата .

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ


№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1	Утверждена и введена в действие решением кафедры адаптивной физической культуры на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) ( бакалавриат ), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 94 2	Протокол заседания кафедры № 9 от « 08 » мая 20 19 года	
1	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 9 от «29» апреля 2020 года	01.09.2020
1	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК № 11 от « 27 » мая 202 1 года	01.09.2021
1	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021

	<p style="text-align: center;">«УТВЕРЖДАЮ»</p>  <p style="text-align: center;">Декан факультета физической культуры</p> <p style="text-align: right;">/ А.С. Махов/</p> <p style="text-align: right;">« 01 » июня 20 2 2 г</p>
<p style="text-align: center;">РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ</p> <p style="text-align: center;"><i>история физической культуры и спорта</i></p> <p style="text-align: center;">Направление подготовки</p> <p style="text-align: center;"><i>« 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) »</i></p> <p style="text-align: center;">Направленность</p> <p style="text-align: center;"><i>« Физическая реабилитация и рекреация »</i></p> <p style="text-align: center;">ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА</p> <p style="text-align: center;">Форма обучения</p> <p style="text-align: center;"><i>Очная, заочная</i></p> <p style="text-align: center;">Москва 20 2 2</p>	

Рабочая программа дисциплины « *История физической культуры и спорта* » разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* (уровень *бакалавриата*) , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942 , учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, а также с учетом профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:


- 03.007 «*Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере*»;
- 05.002 «*Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*»;
- 05.004 «*Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту* ».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: к.п.н., доцента Карповой Н.В. ,


<p>Руководитель основной профессиональной образовательной программы</p> <p>кандидат педагогических наук, доцент,</p>	 <p style="text-align: center;">(подпись)</p>	<p>Н .В. Карпова</p>
--	---	----------------------

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета факультета

Протокол № 1 0 от 01 июня 202 2 года

<p>Декан факультета физической культуры д-р пед. наук, доцент</p>		<p>А.С. Махов</p>
	<p style="text-align: center;">(подпись)</p>	

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

<p>Генеральный директор Национального центра развития технологий социальной поддержки и реабилитации «Доверие», в рач высшей квалификационной категории, кандидат медицинских наук, доцент</p>	 <p style="text-align: center;">(подпись)</p>	<p>А.Н. Комаров</p>
--	---	---------------------

Рабочая программа дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры Шуйского филиала ИвГУ	(подпись)	Е.А. Осокина
	 (подпись)	АВ. Корнев
Согласовано Научная библиотека, директор	 (подпись)	И.Г. Маляр
	(подпись)	

## СОДЕРЖАНИЕ

### [РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ4](#)

#### [1.1 Цель и задачи учебной дисциплины4](#)

#### [1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата4](#)

#### [1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата, соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций4](#)

### [РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ9](#)

#### [2.1 Объем дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося9](#)

#### [2.2. Учебно-тематический план дисциплины10](#)

### [РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ11](#)

#### [3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине13](#)

#### [3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине14](#)

### [РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ20](#)

#### [4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине20](#)

#### [4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы20](#)

#### [4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания25](#)

#### [4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и \(или\) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы27](#)

#### [4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и \(или\) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций27](#)

### [РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ32](#)

#### [5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины32](#)

#### [5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины32](#)

#### [5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины33](#)

#### [5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине35](#)

#### [5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине36](#)

#### [5.6 Образовательные технологии36](#)

### [ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ38](#)

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### [1.1 Цель и задачи дисциплины](#)

Цель учебной дисциплины заключается в изучении студентами причин и механизмов генезиса физической культуры и спорта, закономерностей и специфических принципов их развития и диалектической связи с другими разновидностями культуры.

Задачами дисциплины является:

- формирование научного мировоззрения; - исторического самосознания и критического мышления;
- изучить историю отечественных систем физического воспитания и спорта;
- изучить историю международного спортивного движения;
- воспитывать у студентов чувства патриотизма, гуманизма, принятия и правильного понимания многообразия культур;
- расширять общий профессиональный кругозор будущих работников физической культуры и спорта, формировать у них мотивы в общественной значимости выбранной специальности.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования программы бакалавриата

Дисциплина « История физической культуры и спорта » реализуется в обязательной части основной образовательной программы по направлению подготовки « 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) » очной и заочной формам обучения .

Изучение дисциплины « История физической культуры и спорта » базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: « Теория и методика физической культуры и спорта », « Теория и организация адаптивной физической культуры » .

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: « Спортивные игры »; « Теория и организация судейства в базовых видах спорта », « Теория и методика обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности » .

1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата , соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих универсальных и профессиональных компетенций: УК-2; УК-5; ПК- 4 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки « 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) » .

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Разработка и реализация проектов	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	УК-2.1. Знает: - требования и принципы целеполагания;- принципы и методы планирования;- виды и содержание планирования в физической культуре и спорте, адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;- методы организации и управления в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, применяемые на федеральном и региональном уровнях; - основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно- спортивной организации той или иной организационно-правовой формы и формы собственности; - количественные показатели физкультурно-оздоровительной и спортивно- массовой работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - конституцию Российской Федерации, свои гражданские права и обязанности, законы Российской Федерации и нормативные документы в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, физической культуры и спорта, здравоохранения, социальной защиты и образования.	Знать : - требования и принципы целеполагания;- принципы и методы планирования;- виды и содержание планирования в физической культуре и спорте, адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;- методы организации и управления в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, применяемые на федеральном и региональном уровнях; - основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно- спортивной организации той или иной организационно-правовой формы и формы собственности; - количественные показатели физкультурно-оздоровительной и спортивно- массовой работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - конституцию Российской Федерации, свои гражданские права и обязанности, законы Российской Федерации и нормативные документы в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, физической культуры и спорта, здравоохранения, социальной защиты и образования.
			УК-2.2. Умеет: - формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели; - определять ожидаемые результаты решения задач; - разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных	Уметь : - формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели; - определять ожидаемые результаты решения задач; - разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных



			и спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, с учетом целей и задач физкультурно-спортивной организации; - проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; - проводить оценку ресурсного обеспечения спортивного, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия для лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом.	и спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, с учетом целей и задач физкультурно-спортивной организации; - проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; - проводить оценку ресурсного обеспечения спортивного, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия для лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом.
			УК-2.3. Имеет опыт: - планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности по избранным видам спорта, адаптивного спорта; - планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, в том числе, для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, комплексной реабилитации и абилитации.	Владеть: опыт ом планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности по избранным видам спорта, адаптивного спорта; - планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, в том числе, для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, комплексной реабилитации и абилитации.
Межкультурное взаимодействие	УК-5	Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	УК-5.1. Знает: - существенные характеристики основных периодов в развитии философской мысли; - основные социальные институты, обеспечивающие воспроизводство социальных отношений в сфере физической культуры, здравоохранения, социальной защиты; - особенности мотивации к участию в занятиях физическими упражнениями и спортом в группах различного возраста, пола, уровня здоровья, профессии и социального статуса; - механизмы социализации личности в спорте и адаптивном спорте; - закономерности и особенности развития исторического процесса, его движущие силы, роль человека в нем; - основные исторические формы взаимодействия человека, в том числе, с инвалидностью, и общества, политические концепции; - различные подходы к оценке и периодизации всемирной и отечественной истории; - основные этапы и важнейшие события истории России; - роль в историческом развитии России выдающихся деятелей отечественной истории; - геополитическое положение России, ее национальные задачи во внешней политике; - роль и место российской цивилизации во всемирном историческом процессе; - периодизацию истории физической культуры, адаптивной физической культуры, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, адаптивной физической культуры; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры.	Знать : - существенные характеристики основных периодов в развитии философской мысли; - основные социальные институты, обеспечивающие воспроизводство социальных отношений в сфере физической культуры, здравоохранения, социальной защиты; - особенности мотивации к участию в занятиях физическими упражнениями и спортом в группах различного возраста, пола, уровня здоровья, профессии и социального статуса; - механизмы социализации личности в спорте и адаптивном спорте; - закономерности и особенности развития исторического процесса, его движущие силы, роль человека в нем; - основные исторические формы взаимодействия человека, в том числе, с инвалидностью, и общества, политические концепции; - различные подходы к оценке и периодизации всемирной и отечественной истории; - основные этапы и важнейшие события истории России; - роль в историческом развитии России выдающихся деятелей отечественной истории; - геополитическое положение России, ее национальные задачи во внешней политике; - роль и место российской цивилизации во всемирном историческом процессе; - периодизацию истории физической культуры, адаптивной физической культуры, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, адаптивной физической культуры; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры.
			УК-5.2. Умеет: - найти в основных периодах в развитии философской мысли общее и особенное, указать специфические социально-экономические, религиозно-мировоззренческие и этнокультурные черты каждого из периодов; - анализировать социальные истоки и мотивацию к участию в занятиях физическими упражнениями и спортом различных социальных слоев и групп, закономерности выбора вида спорта, вида адаптивного спорта и двигательной активности; - понимать групповую динамику и особенности межличностных отношений в группах различного социального состава, возраста, состояния здоровья и пола,	Уметь : - найти в основных периодах в развитии философской мысли общее и особенное, указать специфические социально-экономические, религиозно-мировоззренческие и этнокультурные черты каждого из периодов; - анализировать социальные истоки и мотивацию к участию в занятиях физическими упражнениями и спортом различных социальных слоев и групп, закономерности выбора вида спорта, вида адаптивного спорта и двигательной активности; - понимать групповую динамику и особенности межличностных отношений в группах различного социального состава, возраста, состояния здоровья и пола, занимающихся

		<p>занимающихся спортом и физической культурой, адаптивным спортом и адаптивной физической культурой; - правильно подобрать инструментарий для выявления эффективности профессиональной работы (занятий физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом), и определения уровня физического, психического и социального здоровья занимающихся; - выделять стержень исторических фактов и событий и видеть причинно-следственные связи; - раскрывать суть исторического процесса: его закономерности, движущие силы; - давать объективную характеристику и интерпретацию исторического события, этапа, исторического деятеля; - формировать и аргументировано отстаивать собственную позицию по различным проблемам истории; - соотносить общие исторические процессы и отдельные факты, выявлять существенные черты исторических процессов, явлений и событий; - осознавать себя как активного участника исторического процесса, как преемственную и неотъемлемую часть своего народа, динамично развивающейся исторической и культурной общности; - понимать социальную значимость профессии в сфере физической культуры и адаптивной физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - устанавливать причинно-следственные связи между явлениями, пространственные и временные рамки изучаемых исторических явлений в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.</p>	<p>спортом и физической культурой, адаптивным спортом и адаптивной физической культурой; - правильно подобрать инструментарий для выявления эффективности профессиональной работы (занятий физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом), и определения уровня физического, психического и социального здоровья занимающихся; - выделять стержень исторических фактов и событий и видеть причинно-следственные связи; - раскрывать суть исторического процесса: его закономерности, движущие силы; - давать объективную характеристику и интерпретацию исторического события, этапа, исторического деятеля; - формировать и аргументировано отстаивать собственную позицию по различным проблемам истории; - соотносить общие исторические процессы и отдельные факты, выявлять существенные черты исторических процессов, явлений и событий; - осознавать себя как активного участника исторического процесса, как преемственную и неотъемлемую часть своего народа, динамично развивающейся исторической и культурной общности; - понимать социальную значимость профессии в сфере физической культуры и адаптивной физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - устанавливать причинно-следственные связи между явлениями, пространственные и временные рамки изучаемых исторических явлений в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.</p>
		<p>УК-5.3. Имеет опыт: - анализа исторических источников, политических программ, общественных процессов; - социологического анализа данных о результатах деятельности организаций физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, оценки эффективности их деятельности, прогнозирования условий и направления ее развития в социально-культурном контексте; - аргументированного доказательства социальной и личной значимости избранного вида спорта, вида адаптивного спорта и физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - организации участия обучающихся и спортсменов в мероприятиях патриотического характера.</p>	<p>Владеть: опыт ом анализа исторических источников, политических программ, общественных процессов; - социологического анализа данных о результатах деятельности организаций физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, оценки эффективности их деятельности, прогнозирования условий и направления ее развития в социально-культурном контексте; - аргументированного доказательства социальной и личной значимости избранного вида спорта, вида адаптивного спорта и физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - организации участия обучающихся и спортсменов в мероприятиях патриотического характера.</p>
	<p>Способен формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации, профилактики вторичных и третичных нарушений, улучшения функционального состояния</p>	<p>ПК 4.4. Способен формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации, профилактики вторичных и третичных нарушений, улучшения функционального состояния</p>	

профилактическая деятельность	ПК-4.	<p>состоянии организма реабилитанта; способен проводить коррекционно-развивающие занятия и мероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью технических средств реабилитации инвалидов) и бытового самообслуживания, формированию у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям адаптивной физической культурой.</p>	<p>ПК-4.1. знает: методы индивидуального и семейного консультирования; методики проведения мероприятий оздоровительного характера со спецификой адаптивной физической культуры и спорта; гигиенические основы физической реабилитации; особенности взаимодействия лиц имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма человека, с субъектами и объектами окружающей среды в норме и при развитии различных заболеваний или состояний; основы здорового образа жизни, методы его формирования; основы первичной, вторичной и третичной профилактики.</p>	<p>Знать : Методы индивидуального и семейного консультирования; методики проведения мероприятий оздоровительного характера со спецификой адаптивной физической культуры и спорта; гигиенические основы физической реабилитации; особенности взаимодействия лиц имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма человека, с субъектами и объектами окружающей среды в норме и при развитии различных заболеваний или состояний; основы здорового образа жизни, методы его формирования; основы первичной, вторичной и третичной профилактики.</p>
			<p>ПК-4.2. Умеет. Осуществлять профилактику осложнений, побочных действий, нежелательных реакций, в том числе серьезных и непредвиденных, возникших в результате физической реабилитации; владеет методиками обучения самостоятельному применению технических средств реабилитации, отдельных техник массажа, физических упражнений, естественных и преформированных природных факторов с целью развития, сохранения, восстановления двигательных и иных функциональных возможностей и профилактики вторичных и третичных нарушений.</p>	<p>Уметь : Осуществлять профилактику осложнений, побочных действий, нежелательных реакций, в том числе серьезных и непредвиденных, возникших в результате физической реабилитации; владеет методиками обучения самостоятельному применению технических средств реабилитации, отдельных техник массажа, физических упражнений, естественных и преформированных природных факторов с целью развития, сохранения, восстановления двигательных и иных функциональных возможностей и профилактики вторичных и третичных нарушений.</p>
			<p>ПК-4.3. Имеет опыт. Пропаганды здорового образа жизни; разработки методик и методического обеспечения образовательных программ по физической реабилитации, профилактике и оздоровлению лиц различного возраста, состояния здоровья и их законных представителей; проведения оздоровительных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп; оценки степени риска нарушений адаптации реабилитанта и разработки рекомендаций по его сопровождению по сле завершения индивидуального маршрута реабилитации.</p>	<p>Владеть: опытом пропаганды здорового образа жизни; разработки методик и методического обеспечения образовательных программ по физической реабилитации, профилактике и оздоровлению лиц различного возраста, состояния здоровья и их законных представителей; проведения оздоровительных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп; оценки степени риска нарушений адаптации реабилитанта и разработки рекомендаций по его сопровождению по сле завершения индивидуального маршрута реабилитации.</p>

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины, включая ко нтактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 3 семестре , составляет 3 зачетны х единицы . По дисциплине предусмотрен дифференцированный зачет.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		3



Раздел 1. История физической культуры в первобытном обществе и в средние века	33	15	18	6	4	0	8	6
Тема 1.1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе Физическая культура в средние века	16	6	10	4	2	0	4	2
Тема 1.2. Физическая культура и спорт в зарубежных странах в новое время	17	9	8	2	2	0	4	4
Раздел 2 Физическая культура в новое и новейшее время	33	15	18	6	4	0	8	8
Тема 2.1. Физическая культура и спорт в новейшее время в зарубежных странах	16	8	8	2	2	0	4	4
Тема 2.2. Физическая культура в России с древнейших времен до XX в.. Создание и развитие в России системы физического образования и современного спорта в начале XX в.	17	7	10	4	2	0	4	4
Раздел 3 Физическая культура в России и международное спортивное движение	33	15	18	4	6	0	8	8
Тема 3.1. Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта. Физическая культура и спорт в Российской Федерации	16	8	8	2	2	0	4	4
Тема 3.2. Развитие международного спортивного движения. Возникновение и развитие международного олимпийского движения	17	7	10	2	4	0	4	4
Контроль промежуточной аттестации (час)	9							



культура в России с древнейших времен до XX в.. Создание и развитие в России системы физического образования и современного спорта в начале XX в.	16	12	4	0	2	0	2	3
Раздел 3 Физическая культура в России и международное спортивное движение	36	28	8	0	4	0	4	5
Тема 3.1. Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта. Физическая культура и спорт в Российской Федерации	18	14	4	0	2	0	2	2
Тема 3.2. Развитие международного спортивного движения. Возникновение и развитие международного олимпийского движения	18	14	4	0	2	0	2	3
Контроль промежуточной аттестации (час)	4							
Общий объем, часов	72	52	16	0	8	0	8	10
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет							
Общий объем часов по учебной дисциплине	108	80	24	4	8	0	12	15

### РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

##### Очно й формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
С семестр 3							
Раздел 1. История физической культуры в первобытном обществе и в средние века	15	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Реферат	2	тестирование

Раздел 2 Физическая культура в новое и новейшее время	15	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Реферат	2	тестирование
Раздел 3 Физическая культура в России и международное спортивное движение	15	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Реферат	2	тестирование
Общий объем по дисциплине, часов	45	9		30		6	

#### Заочной формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
			Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение прак. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час
курс 2 сессии 3 - 4							
Раздел 1. История физической культуры в первобытном обществе и в средние века	28	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	Реферат	2	тестирование
Раздел 2 Физическая культура в новое и новейшее время	28	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	Реферат	2	тестирование
Раздел 3 Физическая культура в России и международное спортивное движение	24	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Реферат	2	тестирование
Общий объем по дисциплине, часов	80	36		38		6	

#### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине

##### Раздел 1. История физической культуры в первобытном обществе и в средние века

Цель: изучить теоретико-методические основы предпосылок возникновения и развития физической культуры.

Перечень изучаемых элементов содержания. История физической культуры и спорта (ТФСД) в профессиональной подготовке специалиста по адаптивной физической культуре. Физическая культура раннего средневековья (V-IX вв.). Физические упражнения и игры сельского населения. Физическая культура и спорт горожан. Физическое воспитание феодальной знати. Развитие физической культуры на этапе развитого средневековья (X-XIV вв.). Физические упражнения в трудовой, военной и бытовой деятельности. Образование в Западной Европе рыцарской системы физического воспитания феодалов. Физическая культура эпохи Возрождения и разложения феодализма (XV-XVII вв.). Прогрессивная роль гуманистических идей В. Фильтре, Ф. Рабле, Т. Мора, Т. Кампанеллы, И. Меркуриалиса, А. Везалия и др. в развитии физического воспитания.

Особенности развития физической культуры и спорта в странах Западной Европы после буржуазных революций XVII и XVIII вв. Вопросы физического воспитания детей и молодежи в педагогических сочинениях Д. Локка, Ж.-Ж. Руссо, Я.А. Коменского, И. Песталоцци и др. Движение филантропизма в Германии, его роль в развитии физического воспитания в школе. Гимнастическое и спортивно-игровое направления – специфическая черта развития физического воспитания в XIX – начале XX в. в Германии, Швеции, Чехии, Франции, Англии, США и др. странах. Немецкое и шведское гимнастическое движение. Возникновение и развитие сокольской гимнастики. Физическое воспитание в учебных заведениях. Подразделение средств физического воспитания на спорт, гимнастику и игры. Образование современных видов спорта. Зарождение предпринимательского и профессионального спорта.

Вопросы для самоподготовки:

1. Возникновение и первоначальное развитие физических упражнений и игр в первобытном обществе.
2. Развитие физической культуры в древнегреческих городах-полисах (Спарта, Афины).
3. Олимпийские игры в древности: генезис, особенности, значение.
4. Физическая культура в древнем Риме.



5. Физическая культура в странах Древнего Востока.
6. Краткая характеристика средневековья и особенности развития физической культуры.
7. Рыцарская физическая культура.
8. Физическое воспитание крестьян и горожан в странах Западной Европы в период феодализма. Стрелковые и фехтовальные объединения (братства).
9. Физическая культура эпохи Возрождения.
10. Прогрессивные идеи в области физического воспитания в эпоху позднего средневековья (XV – XVII вв.).
11. Исторические и социальные предпосылки зарождения и развития национальных систем физического воспитания в первый период Нового времени.
12. Особенности европейских национальных систем физического воспитания. А. Немецкая гимнастика (А. Фит, Гутс-Мутс, Ф. Шписс, Ф. Ян). Б. Шведская гимнастика (Пер и ЯлмарЛинг). В. Сокольская система физического воспитания. Г. Система гимнастики Ж. Демени и «естественный метод» Ж. Эбера.
13. Развитие теоретических основ физического воспитания в странах Запада (Дж. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И. Песталоцци, Ч. Кингсли).
14. Создание основ школьного физического воспитания, физкультурного и спортивного движения в XVIII –XIX вв.
15. Становление и развитие современного спорта в Западной Европе в новое время. Создание спортивных клубов и развитие отдельных видов спорта.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.

Форма практического задания: кейс

1. Составить таблицу Олимпийских Игр в Древней Греции по следующей форме: Хронология Олимпийских Игр Виды физических упражнений в программе Игр Участники Олимпийских Игр Победители Олимпийских Игр Общественное и культурное значение Олимпийских Игр  
Общность традиций древних и современных Олимпийских Игр  
При составлении таблицы необходимо учитывать, что в течение 1168 лет было проведено 293 Олимпиады. О многих аспектах древних Олимпийских Игр судить довольно сложно. История донесла до наших дней не так много фактов, поэтому из рекомендованной литературы надо выбрать все возможные данные для заполнения таблицы.
2. Провести сравнительный анализ Афинской и Спартанской систем физического воспитания.
3. Подготовить текст беседы для школьников, тема по выбору: «Возникновение Олимпийских Игр Древней Греции: мифы, предположения, реальность»; «Герои античных стадионов»; «Первая женщина – тренер»; «Ритуалы, традиции и правила древних Олимпийских Игр»

Вариант № 1

1. Каковы особенности первоначального развития физической культуры в первобытном обществе?
2. Дайте характеристику развития физической культуры в странах Древнего Востока?
3. Что обозначают слова: «инициация», «ушу», «йога».

Вариант № 2

1. Какие имелись различия в системах физического воспитания в Афинах и Спарте? Почему?
2. Каковы особенности развития физической культуры в Древнем Риме?
3. Что обозначают слова: «агон», «экехейрия»?

Вариант № 3

1. Из каких основных разделов состояла древнегреческая гимнастика?
2. Где, когда и как проводились Олимпийские Игры Древней Греции? В чем заключалось их общественное значение?
3. Что обозначают слова: «колокогатия», «элланодик»?

Вариант №4

1. Каковы были правила проведения древнегреческих Олимпийских Игр?
2. Каковы причины упадка Олимпийских Игр в Древней Греции? В чем он проявился? Почему Олимпийские Игры были запрещены?
3. Что обозначают слова: «стадия», «агон»?

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1:

Форма рубежного контроля – тестирование .

#### Раздел 2 Физическая культура в новое и новейшее время

Цель: формирование знаний по истории развития физической культуры в новейшее время

*Перечень изучаемых элементов содержания.*

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Внешкольное физическое воспитание. Милитаризация физической культуры и спорта в период между первой и второй мировыми войнами. Развитие скаутского движения, создание молодежных организаций, использование физической культуры для идеологического воздействия на молодежь. Физическая культура в зарубежных странах после второй мировой войны. Усиление государственной формы управления физическим воспитанием молодежи, особенности содержания его программ в ряде развитых стран. Совершенствование массового физического воспитания и спорта в развитых странах мира. Региональные особенности развития физического воспитания.

Зарождение физической культуры у народов, проживающих на территории России. Общая направленность физического воспитания детей в VI-IX вв. Физическое воспитание в ранний период феодализма (IX-XII вв.) у восточных славян, народов Украины, Белоруссии, Кавказа, Прибалтики, Средней Азии и других регионов. Военно-физическая подготовка русского войска. Древнеславянские летописи

XI-XIII вв. и древнейшие русские былины – источники познания физического воспитания древней Руси. Влияние особенностей развития русской культуры XIII-XVIII вв. на народные и государственные формы физического воспитания. Региональные особенности содержания народных физических упражнений: военно-физическая подготовка казачества, игры народов Севера, физические упражнения восточных славян, татар, башкир и др. Реформы Петра I и их значение для становления государственной формы физического воспитания и развития физической культуры в Российской империи. Введение физического воспитания в среде русского дворянства в качестве одного из обязательных учебных предметов. Физическое воспитание в военных учебных заведениях. Частные школы фехтования. Первые спортивные соревнования. Развитие теории и практики физического воспитания отечественными мыслителями, просветителями, революционерами, полководцами XVIII в. (М.В. Ломоносов, И.И. Бецкой, Н.И. Новиков, А.Н. Радищев, А.В. Суворов и др.).

Влияние развития капиталистических отношений в России во второй половине XIX в. на процесс развития физической культуры и спорта. Развитие естественнонаучных основ физического воспитания в трудах русских ученых Н.И. Пирогова, И.М. Сеченова, И.П. Павлова, Н.Е. Введенского. Значение для физического воспитания научно-педагогической деятельности К.Д. Ушинского, Е.А. Покровского, Е.М. Деметьева и др. Деятельность П.Ф. Лесгафта и его вклад в разработку отечественной системы физического образования. Основные элементы системы физического воспитания П.Ф. Лесгафта. Развитие современных видов спорта в конце XIX начале XX вв. Появление первых федераций и проведение соревнований по видам спорта. Участие русских спортсменов в международных соревнованиях. Развитие отдельных видов спорта. Образование Российского олимпийского комитета. Прогрессивная роль передовой интеллигенции, военных в создании общественных физкультурно-спортивных организаций (В.Ф. Краевский, В.И. Срезневский, Г.А. Дюпперон, А.Д. Бутовский, А.П. Лебедев, Г.И. Рибопьер, П.П. Москвин и др.). Российские олимпиады 1913 и 1914 гг.

Вопросы для самоподготовки:

1. Физическая культура и спорт в зарубежных странах в период между первой и второй мировыми войнами.
2. Милитаризация физической культуры и спорта перед Второй мировой войной.
3. Развитие физической культуры и спорта в зарубежных странах после Второй мировой войны.
4. Развитие физического воспитания в учебных заведениях и общественных физкультурно-спортивных организациях в странах Западной Европы в период с начала XX в. до настоящего времени.
5. Развитие физической культуры в России с древнейших времен до XVIII в.
6. Физическое воспитание и спорт в народном быту и у дворян в России (XVIII-XIX в.в.).
7. Начало формирования спортивно-гимнастического движения в России со второй половины XIX в. Создание спортивных клубов и развитие отдельных видов спорта.
8. Развитие русской науки о физическом воспитании во второй половине XIX века (П.Ф. Каптерев, Д.И. Писарев, Н.Г. Чернышевский, Н.А. Добролюбов, К.Д. Ушинский, Н.И. Пирогов, И.М. Сеченов, Л.Н. Толстой и др.).
9. Становление педагогических и естественно-научных основ отечественной физической культуры.
10. Теория физического воспитания П.Ф. Лесгафта.
11. Зарождение и развитие в России современных видов спорта.
12. Физкультурное и спортивное движение в дореволюционной России. Участие русских спортсменов в международных соревнованиях.
13. Образование Российского олимпийского комитета. Российские олимпиады 1913 и 1914 гг.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

Форма практического задания: кейс-задание

### Варианты кейс-заданий к разделу 2

1. Составить таблицу «Развитие физической культуры и спорта в России к началу XX века»: Учебные заведения, в которых проводилось физическое воспитание Крупнейшие спортивные организации в стране Наиболее распространенные виды спорта в России Крупнейшие спортивные соревнования в России Участие спортсменов России в международных соревнованиях Общая оценка состояния и развития физической культуры и спорта в стране
2. Система физического образования П.Ф. Лесгафта (конспект)
3. Подготовка текста лекции или беседы «Страницы спортивной славы» (о выдающихся российских спортсменах начала XX в.).  
Формы контроля: проверка таблицы, конспекта, выступление на семинаре по вопросам плана.
4. Н.Г. Чернышевский, Н.А. Добролюбов о физическом воспитании
5. К.Д. Ушинский о физическом воспитании
6. Вклад Н.И. Пирогова, И.М. Сеченова в создание научно-теоретических основ русской национальной системы физического воспитания.
7. Как шло развитие любительского и профессионального спорта в XIX – XX вв.?
8. Как использовалось спортивное движение в милитаристских целях?
9. Какие изменения произошли в развитии физической культуры и спорта в зарубежных странах во второй половине XX вв.?
10. Каковы особенности развития физической культуры и спорта в бывших социалистических странах? В чем причина успеха выступления спортсменов этих стран на Олимпийских Играх?
11. Назовите особенности развития физической культуры и спорта в странах Африки, Азии и Латинской Америки?
12. Дайте характеристику развитию физического воспитания и спорта в учебных заведениях зарубежных стран.
13. Каковы основные тенденции развития олимпийского спорта?
14. Дайте характеристику развития параолимпийского движения.
15. Каковы достижения зарубежных стран на летних и зимних Олимпийских Играх?
16. Что представляет собой организационная структура современного спорта?

17. Раскройте основное содержание рекреационного и реабилитационного спорта.

## РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:

Форма рубежного контроля – тестирование.

### Раздел 3 Физическая культура в России и международное спортивное движение

Цель: формирование знаний по организации и развития физической культуре в России и формирование международного спортивного движения.

*Перечень изучаемых элементов содержания.*

Трансформация в структуре и функциях государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом в начале 1990-х годов. Принятие федеральных «Основ законодательства РФ о физической культуре и спорте» (1993 г.), закона «Об образовании» (1995), закона «О физической культуре и спорте в РФ» (1999 г.) и закона «О физической культуре и спорте в РФ» (2007 г.). Возрождение народных форм и национальных видов физических упражнений и видов спорта. Массовые физкультурно-оздоровительные образовательных проекты: «СпАрт», «Президентские состязания», «Олимп» и др. Альтернативные формы физического воспитания и развития массового спорта. История развития адаптивного спорта для лиц с поражением (слуха, зрения, интеллекта) в мире. Предпосылки участия лиц с данными нарушениями в спортивных соревнованиях. Развитие адаптивного спорта для данных лиц в нашей стране.

Возникновение и развитие Международного спортивного движения по отдельным видам спорта, участие в нем российских и советских спортсменов. Международные спортивные федерации, их роль в развитии спорта.

Мировые, национальные, региональные спортивные объединения.

Возрождение олимпийского движения и его функционирование в настоящее время. Образование МОК и Олимпийские игры современности.

Атрибуты и символика современных Олимпийских игр (флаг, эмблема, девиз, награды, неофициальный командный зачет и др.).

Выступление отечественных спортсменов на летних Олимпийских играх.

Выступление отечественных спортсменов на зимних Олимпийских играх.

Вопросы для самоподготовки:

1. Развитие физической культуры и спорта в первые годы советской власти. Значение Всеобуча на становление системы физического воспитания в Советской республике.
2. Становление физической культуры и спорта в СССР 1925-1941 гг. Образование Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта. Введение физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» и Единой Всесоюзной спортивной классификации.
3. Усиление милитаризации физической культуры и спорта накануне Второй мировой войны.
4. Перестройка советского физкультурного движения накануне и в годы Великой Отечественной войны.
5. Развитие физической культуры и спорта в СССР в период с 1945 до 1991 г. Отечественная школа спорта на международной спортивной и олимпийской арене в 1960-х – 1990-х гг.
6. Образование Российской Федерации как суверенного государства и задачи физкультурных организаций.
7. Создание органов государственного и общественного управления физкультурно-спортивным движением в российской Федерации.
8. Современное состояние физкультурного движения в России (кадры, массовый спорт, наука, материальная база и др.).
9. Участие России в международном спортивном движении на современном этапе.

## П РАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

Форма практического задания: кейс-задание

1. Составить таблицу о трудностях и перспективах российского спорта на основе выписок из периодической печати: Трудности российского спорта Перспективы российского спорта
2. Дать анализ участия российских спортсменов на Олимпийских Играх в Атланте, Сиднее, Нагано, Солт-Лейк-Сити, Афинах, Турине, Пекине.
3. Подготовить доклад о спортсменах-героях Российской Федерации (Л. Егорова, А. Карелин, Л. Лазутина).
4. Составить таблицу о трудностях и перспективах российского спорта на основе выписок из периодической печати:
5. Дать анализ участия российских спортсменов на Олимпийских Играх в Атланте, Сиднее, Нагано, Солт-Лейк-Сити, Афинах, Турине, Пекине.
6. Подготовить доклад о спортсменах-героях Российской Федерации (Л. Егорова, А. Карелин, Л. Лазутина).
7. Составить таблицу Олимпийские Игры XX века (зимние и летние): № Игр Олимпиад и Количество зимних Олимпийских Игр Год Место проведения стран участников видов спорта Основные особенности Игр
8. Подготовить доклад на следующую тему: жизнь и деятельность П. де Кубертена.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:

Форма рубежного контроля – тестирование .

## РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине является дифференцированный зачет

в 3 семестре очной формы и на 2 курсе заочной формы , который проводится в устной форме.

4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
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	УК-2.1. Знает: - требования и принципы целеполагания;- принципы и методы планирования;- виды и содержание планирования в физической культуре и спорте, адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;- методы организации и управления в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, применяемые на федеральном и региональном уровнях; - основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивной организации той или иной организационно-правовой формы и формы собственности; - количественные показатели физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - конституцию Российской Федерации, свои гражданские права и обязанности, законы Российской Федерации и нормативные документы в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, физической культуры и спорта, здравоохранения, социальной защиты и образования.	Этап формирования знаний
		УК-2.2. Умеет: - формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели; - определять ожидаемые результаты решения задач; - разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, с учетом целей и задач физкультурно-спортивной организации; - проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; - проводить оценку ресурсного обеспечения спортивного, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия для лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом.	Этап формирования умений
		УК-2.3. Имеет опыт:- планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности по избранным видам спорта, адаптивного спорта; - планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, в том числе, для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, комплексной реабилитации и абилитации.	Этап формирования навыков и получения опыта
УК-5	Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	УК-5.1. Знает: - сущностные характеристики основных периодов в развитии философской мысли; - основные социальные институты, обеспечивающие воспроизводство социальных отношений в сфере физической культуры, здравоохранения, социальной защиты; - особенности мотивации к участию в занятиях физическими упражнениями и спортом в группах различного возраста, пола, уровня здоровья, профессии и социального статуса; - механизмы социализации личности в спорте и адаптивном спорте; - закономерности и особенности развития исторического процесса, его движущие силы, роль человека в нем; - основные исторические формы взаимодействия человека, в том числе, с инвалидностью, и общества, политические концепции; - различные подходы к оценке и периодизации всемирной и отечественной истории; - основные этапы и важнейшие события истории России; - роль в историческом развитии России выдающихся деятелей отечественной истории; - геополитическое положение России, ее национальные задачи во внешней политике; - роль и место российской цивилизации во всемирном историческом процессе; - периодизацию истории физической культуры, адаптивной физической культуры, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, адаптивной физической культуры; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры.	Этап формирования знаний
		УК-5.2. Умеет: - найти в основных периодах в развитии философской мысли общее и особенное, указать специфические социально-экономические, религиозно-мировоззренческие и этнокультурные черты каждого из периодов; - анализировать социальные истоки и мотивацию к участию в занятиях физическими упражнениями и спортом различных социальных слоев и групп, закономерности выбора вида спорта, вида адаптивного спорта и двигательной активности; - понимать групповую динамику и особенности межличностных отношений в группах различного социального состава, возраста, состояния здоровья и пола, занимающихся спортом и физической культурой, адаптивным спортом и адаптивной физической культурой; - правильно подобрать инструментарий для выявления эффективности профессиональной работы (занятий	

		(физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом), и определения уровня физического, психического и социального здоровья занимающихся; - выделять стержень исторических фактов и событий и видеть причинно-следственные связи; - раскрывать суть исторического процесса: его закономерности, движущие силы; - давать объективную характеристику и интерпретацию исторического события, этапа, исторического деятеля; - формировать и аргументировано отстаивать собственную позицию по различным проблемам истории; - соотносить общие исторические процессы и отдельные факты, выявлять существенные черты исторических процессов, явлений и событий; - осознавать себя как активного участника исторического процесса, как преемственную и неотъемлемую часть своего народа, динамично развивающейся исторической и культурной общности; - понимать социальную значимость профессии в сфере физической культуры и адаптивной физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - устанавливать причинно-следственные связи между явлениями, пространственные и временные рамки изучаемых исторических явлений в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.	Этап формирования умений
		УК-5.3. Имеет опыт: - анализа исторических источников, политических программ, общественных процессов; - социологического анализа данных о результатах деятельности организаций физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, оценки эффективности их деятельности, прогнозирования условий и направления ее развития в социально-культурном контексте; - аргументированного доказательства социальной и личной значимости избранного вида спорта, вида адаптивного спорта и физкультурно- спортивной деятельности, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - организации участия обучающихся и спортсменов в мероприятиях патриотического характера.	Этап формирования навыков и получения опыта
ПК-4.	Способен формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации, профилактики вторичных и третичных нарушений, улучшения функционального состояния организма реабилитанта; способен проводить коррекционно- развивающие занятия и мероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью технических средств реабилитации инвалидов) и бытового самообслуживания, формированию у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям адаптивной физической культурой.	ПК-4.1. Знает: Методы индивидуального и семейного консультирования; методики проведения мероприятий оздоровительного характера со спецификой адаптивной физической культуры и спорта; гигиенические основы физической реабилитации; особенности взаимодействия лиц имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма человека, с субъектами и объектами окружающей среды в норме и при развитии различных заболеваний или состояний; основы здорового образа жизни, методы его формирования; основы первичной, вторичной и третичной профилактики.	Этап формирования знаний
		ПК-4.2. Умеет: Осуществлять профилактику осложнений, побочных действий, нежелательных реакций, в том числе серьезных и непредвиденных, возникших в результате физической реабилитации; владеет методиками обучения самостоятельному применению технических средств реабилитации, отдельных техник массажа, физических упражнений, естественных и преформированных природных факторов с целью развития, сохранения, восстановления двигательных и иных функциональных возможностей и профилактики вторичных и третичных нарушений.	Этап формирования умений
		ПК-4.3. Имеет опыт: Пропаганды здорового образа жизни; разработки методик и методического обеспечения образовательных программ по физической реабилитации, профилактике и оздоровлению лиц различного возраста, состояния здоровья и их законных представителей; проведения оздоровительных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп; оценки степени риска нарушений адаптации реабилитанта и разработки рекомендаций по его сопровождению после завершения индивидуального маршрута реабилитации.	Этап формирования навыков и получения опыта

#### 4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
УК-2; УК-5; ПК-4 ;	Этап формирования знаний.	Теоретический блок вопросов.  Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал	1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок : ( 9-10 ] баллов; 2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения : [ 8 - 9 ) баллов; 3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала : ( 6 - 8 ) баллов; 4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки : [ 0- 6 ] балл ов .
УК-2; УК-5; ПК-4;	Этап формирования умений	Аналитическое задание ( <i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i> )  Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений	1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией : ( 9-10 ] баллов; 2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании : [ 8 - 9 ) баллов; 3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению : ( 6 - 8 ) баллов; 4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания : [ 0- 6 ] баллов.
УК-2; УК-5; ПК-4;	Этап формирования навыков и получения опыта.	Аналитическое задание ( <i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i> )  Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.	

4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

1. Предмет и задачи истории физической культуры и спорта.
2. Возникновение физической культуры в первобытном и родовом обществах.
3. Развитие физической культуры в Древней Греции.
4. Развитие физической культуры в Древнем Риме.
5. Физическое воспитание у древних народов Севера, Сибири и Закавказья.

6. Становление и развитие систем физической культуры в странах Востока.
7. Олимпийские игры античного мира, их характеристика и историческое значение.
8. Военно-физическая подготовка феодальной знати в странах Западной Европы. Рыцарские турниры и другие состязания.
9. Физическое воспитание крестьян и горожан в странах Западной Европы в период феодализма. Стрелковые и фехтовальные объединения (братства).
10. Теоретические обобщения и прогрессивные идеи в области физического воспитания в средние века (XV - XVII вв.).
11. Становление и развитие современного спорта в Западной Европе и других странах в новое время. Создание спортивных клубов и развитие отдельных видов спорта.
12. Развитие теоретических основ физического воспитания в первый период нового времени в странах Запада (Дж. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И. Песталоцци, Г. Фит, И. Гутс-Мутс и др.).
13. Возникновение и развитие немецкого гимнастического движения в XIX в.
14. Возникновение и развитие шведской системы гимнастики в XIX в.
15. Возникновение и развитие сокольской системы гимнастики в середине XIX века.
16. Формирование в Англии школьного физического воспитания, основанного на современной спортивно-игровой деятельности (XIX в.).
17. Модернизация систем и методов физического воспитания в Западной Европе во второй половине XIX в. Система гимнастики Г. Демени. Метод естественной гимнастики.
18. Развитие физического воспитания в учебных заведениях и общественных физкультурно-спортивных организациях в странах Западной Европы в период с XVII в. до настоящего времени.
19. Развитие физической культуры в России с древнейших времен до XVIII века.
20. Начало формирования спортивно-гимнастического движения в России со второй половины XIX в. Создание спортивных клубов и развитие отдельных видов спорта.
21. Становление и развитие системы физического воспитания в образовательных учреждениях и общественных физкультурно-спортивных организациях России в период с XVII в. до настоящего времени.
22. Развитие русской науки о физическом воспитании во второй половине XIX века (П.Ф.Каптерев, Д.И. Писарев, К.Д. Ушинский, Н.И. Пирогов, И.М. Сеченов и др.).
23. Физическое воспитание и спорт в народном быту и у дворян в России (XVIII-XIX в.в.).
24. Бойскаутское движение за рубежом и в России.
25. Теория физического воспитания П.Ф. Лесгафта.
26. Физкультурное и спортивное движение в дореволюционной России. Участие русских спортсменов в международных соревнованиях.
27. Образование Российского олимпийского комитета. Российские олимпиады 1913 и 1914 годов. Создание Олимпийского комитета СССР и Российской Федерации.
28. Зарождение и развитие профессионального спорта за рубежом и в России.
29. Развитие ФК и С в первые годы советской власти. Значение Всеобуча на становление системы физического воспитания в Советской республике.
30. Становление физической культуры и спорта в СССР 1925-1941 гг. Образование Всесоюзного комитета по делам ФК и С.
31. Введение физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» и Единой Всесоюзной спортивной классификации.
32. Усиление милитаризации ФК и С накануне второй мировой войны.
33. Перестройка советского физкультурного движения накануне и в годы Великой Отечественной войны.
34. Боевые подвиги советских спортсменов на фронтах Великой Отечественной войны.
35. Развитие физической культуры и спорта в СССР после Великой Отечественной войны.
36. Организация подготовки физкультурных кадров в СССР после ВОВ.
37. Первая Спартакиада народов СССР 1956 г. и ее значение для дальнейшего развития советского физкультурного движения.
38. Основные компоненты советской системы физического воспитания: научно-методические, организационные и материально-технические.
39. Развитие советской науки в области ФК и С в СССР. Становление методических основ советской системы физического воспитания.
40. Физическая культура и спорт в зарубежных странах после второй мировой войны по настоящее время.
41. Современное физкультурное и спортивное движение в России и за рубежом. Характеристика различных направлений.
42. Особенности развития спортивного движения в период между первой и второй мировыми войнами.

43. Международное рабочее спортивное движение, участие в нем спортсменов СССР. Подъем международного спортивного рабочего движения 1934- 1937 г.г.
44. Олимпийские игры в период между двумя мировыми войнами, их особенность.
45. Развитие международного спортивного движения после второй мировой войны. Новая расстановка сил на международной спортивной арене. Демократизация международного спортивного движения.
46. Олимпийские игры в Москве. Попытка раскола международного олимпийского движения. Бойкот Игр XXII Олимпиады 1980 г. и XXIII Олимпиады 1984 г.
47. Выступление отечественных спортсменов на летних Олимпийских играх.
48. Выступление отечественных спортсменов на зимних Олимпийских играх.
49. Мировые, национальные, региональные спортивные объединения.
50. Структура и функции государственных и общественных органов управления ФК и С в Российской Федерации.
51. Возникновение и развитие Международного спортивного движения по отдельным видам спорта, участие в нем российских и советских спортсменов. Международные спортивные федерации, их роль в развитии спорта.
52. Возрождение олимпийского движения и его функционирование в настоящее время. Образование МОК и Олимпийские игры современности.
53. Атрибуты и символика современных Олимпийских игр (флаг, эмблема, девиз, награды, неофициальный командный зачет и др.).
54. Международное спортивное движение студентов, участие в нем спортсменов СССР и РФ.
55. История развития адаптивного спорта для лиц с поражением слуха в мире.
56. Предпосылки участия лиц с нарушением зрения в спортивных соревнованиях.
57. Развитие адаптивного спорта для лиц с поражением слуха в нашей стране.
58. Этапы истории адаптивного спорта для лиц с отклонениями в развитии интеллекта.
59. Развитие движения СпециалОлимпикс в мире, присоединение к олимпийскому движению.
60. Участие России в движении СпециалОлимпикс.
61. Этапы развития адаптивного спорта для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата за рубежом.
62. История развития адаптивного спорта для лиц с ПОДА в нашей стране.
63. История развития адаптивного спорта для лиц с поражением зрения в мире.
64. Предпосылки участия лиц с нарушением зрения в спортивных соревнованиях.
65. Развитие адаптивного спорта для лиц с поражением зрения в нашей стране.
66. Паралимпийские летние игры. Этапы развития, страны участники.
67. Паралимпийские летние игры. Характеристика видов спорта. События, факты.
68. Паралимпийские зимние игры. Этапы развития, страны участники.
69. Паралимпийские зимние игры. Характеристика видов спорта. События, факты.
70. Динамика результатов выступления сборных команд России на летних Паралимпийских играх.
71. Динамика результатов выступления сборных команд России на зимних Паралимпийских играх.
72. Российские чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
73. Становление специального олимпийского движения в мире.
74. Развитие Специальных олимпиад.
75. Основатели Специальных олимпиад.
76. Виды спорта Специальных олимпиад.
77. Философия, цель и задачи Специальных олимпиад.
78. Особенности организации и проведения соревнований по программам Специальных олимпиад.
79. Классификация спортсменов с поражением интеллекта.
80. Определение права на участие в Специальных олимпиадах.
81. Группы участников соревнований в Специальных олимпиадах.
82. Требования к проведению соревнований по программам Специальных олимпиад.
83. Участие России в программе Специальных олимпиад.
84. VIII Паралимпийские игры 1988 г. в Сеуле (Корея).



85. IX Паралимпийские игры 1992 г. в Барселоне (Испания).
86. X Паралимпийские игры 1996 г. в Атланте (США).
87. XI Паралимпийские игры 2000 г. в Сиднее (Австралия).
88. XII Паралимпийские игры 2004 г. в Афинах (Греция).
89. XIII Паралимпийские игры 2008 г. в Пекине (Китай).
90. V Паралимпийские зимние игры 1992 г. в Альбервиле (Франция).
91. VI Паралимпийские зимние игры 1994 г. в Лиллехаммере (Норвегия).
92. VII Паралимпийские зимние игры 1998 г. в Нагано (Япония).
93. VIII Паралимпийские зимние игры 2002 г. в Солт-Лейк-Сити (США).
94. IX Паралимпийские зимние игры 2006 г. в Турине (Италия).
95. X Паралимпийские зимние игры 2010 г. в Ванкувере (Канада).

*Контрольная работа*

*Вариант 1*

1. Этапы развития адаптивного спорта для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата за рубежом.
2. История развития адаптивного спорта для лиц с поражением зрения в мире.
3. Становление специального олимпийского движения в мире.
4. Характеристика зимних Паралимпийских игр.
5. Классификация спортсменов с поражением интеллекта.

*Вариант 2*

1. История развития адаптивного спорта для лиц с ПОДА в нашей стране.
2. Предпосылки участия лиц с нарушением зрения в спортивных соревнованиях.
3. Участие России в движении СпециалОлимпикс.
4. Характеристика летних Паралимпийских игр.
5. Определение права на участие в Специальных олимпиадах.

*Вариант 3*

1. История развития адаптивного спорта для лиц с поражением слуха в мире.
2. Развитие адаптивного спорта для лиц с поражением зрения в нашей стране.
3. Этапы истории адаптивного спорта для лиц с отклонениями в развитии интеллекта.
4. Динамика результатов выступления сборных команд России на зимних Паралимпийских играх.
5. Особенности организации и проведения соревнований по программам Специальных олимпиад.

*Вариант 4*

1. Развитие адаптивного спорта для лиц с поражением слуха в нашей стране.
2. Предпосылки участия лиц с нарушением зрения в спортивных соревнованиях.
3. Развитие движения СпециалОлимпикс в мире, присоединение к олимпийскому движению.
4. Динамика результатов выступления сборных команд России на летних Паралимпийских играх.
5. Философия, цель и задачи Специальных олимпиад.

Примерные темы рефератов по дисциплине «История физической культуры и спорта»

1. Возникновение физической культуры в первобытном и родовом обществах.
2. Физическая культура Древней Греции.
3. Физическая культура в Древнем Риме.
4. Становление и развитие систем физической культуры в странах Востока.
5. Олимпийские игры античного мира, их характеристика и историческое значение.
6. Военно-физическая подготовка феодальной знати в странах Западной Европы.
7. Становление и развитие современного спорта в Западной Европе и других странах в новое время. Создание спортивных клубов и развитие отдельных видов спорта.
8. Развитие физического воспитания в учебных заведениях и общественных физкультурно-спортивных организациях стран Западной Европы в период с XVII в. до настоящего времени.

9. Развитие теоретических основ физического воспитания в первый период нового времени в странах Запада.
10. Возникновение и развитие немецкого и шведского гимнастического движения в XIX в.
11. Физическая подготовка в русской армии и флоте со второй половины XIX века.
12. Развитие русской науки о физическом воспитании во второй половине XIX века.
13. Теория физического образования П.Ф. Лесгафта.
14. Физкультурное и спортивное движение в дореволюционной России.
15. Участие русских спортсменов в международных соревнованиях в конце XIX начале XX вв.
16. Олимпийское движение в России и СССР.
17. Российские олимпиады 1913 и 1914 годов.
18. Становление физической культуры и спорта в СССР 1925-1941 гг.
19. Перестройка советского физкультурного движения накануне и в годы Великой Отечественной войны.
20. Развитие физической культуры и спорта в СССР в период 1945-1991 гг.
21. Первая спартакиада народов СССР 1956 г. и ее значение для дальнейшего развития советского физкультурного движения.
22. Выступление отечественных спортсменов на летних Олимпийских играх
23. Выступление отечественных спортсменов на зимних Олимпийских играх.
24. Международное спортивное движение студентов, участие в нем спортсменов РФ.
25. История научно-методических основ отечественной физической культуры и спорта.
26. Историко-теоретический анализ школьных программ по физической культуре в России.
27. Нормативные основы системы физического воспитания школьников в СССР и РФ.
28. Физкультурно-оздоровительные образовательные проекты по развитию массовой физической культуры школьников РФ.
29. Проблема олимпийского образования школьников РФ.
30. Спорт как средство интернационального воспитания молодежи.
32. Международное рабочее спортивное движение и участие в нем отечественных спортсменов.
33. Олимпийские игры современности.

#### *4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций*

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете и Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по учебной дисциплине выставляется по пятибалльной системе по пятибалльной системе для дифференцированного зачета .

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

## РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

### *5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины*

#### 5.1.1. Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492988>
2. Пельменев, В. К. История физической культуры: учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494125> .

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. *Краткая олимпийская энциклопедия: [12+]/ авт.-сост. В.Л. Штейнбах ; худож. А. Литвиненко. – Москва: Спорт, 2016. – 528 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book>*
2. *Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник: [12+]/ Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд.*

### 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY . ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение обучающимся дисциплины « *История физической культуры и спорта* » предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программой дисциплины , доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на спис ки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

## Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к дифференцированному зачету. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)».

### 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

#### 5.4.1. Средства и информационные технологии

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа к Интернету;
3. Проектор.

#### 5.4.2. Программное обеспечение

1. Операционная система: Astra Linux SE или Windows 7
2. Пакет офисных программ: LibreOffice или Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. SKY DNS
7. TrueConf (client)

#### 3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
2	Научная электронная	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования,	<a href="http://alib.ru/">http://alib.ru/</a>

3.	библиотека eLIBRARY . ru	содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru">https://grebennikon.ru</a>

#### 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

Для изучения дисциплины « *История физической культуры и спорта* » в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки « *49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* » используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью ( стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет ).

Учебная аудитория для занятий семинарского типа: оснащена специализированной мебелью ( стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет),

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

#### 5.6 Образовательные технологии

При реализации дисциплины « *История физической культуры и спорта* » применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения .

Освоение дисциплины « *История физической культуры и спорта* » предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

При освоении дисциплины « *История физической культуры и спорта* » предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины « *История физической культуры и спорта* » предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме ( вне аудитории ) посредством применения возможностей компьютерных технологий ( электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др. ).

В рамках дисциплины « *История физической культуры и спорта* » предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с направленностью реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата .

#### ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры Адаптивной физической культуры и рекреации на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 <i>Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942 ,	Протокол заседания кафедры № 09 от « 08 » мая 20 19 года	01.09.2019
1.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета № 9 от « 15 » мая 2020 года	01.09.2020
1.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК №11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021

1.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета ФК №1 0 от « 01 » июня 202 2 года	01.09.2022
----	--	--	------------