



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»**

**РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ)  
Часть 1**

**ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА  
БАКАЛАВРИАТА**

**Направление подготовки  
49.03.01 - Физическая культура**

**Направленность (профиль)  
«Физкультурное образование»**

**Уровень профессионального образования  
Высшее образование – бакалавриат**

**Форма обучения  
Очная, заочная**

**Год начала подготовки по основной профессиональной образовательной  
программе**

**2021**



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры  
(наименование факультета)

Махов А.С./  
(ФИО)

«22» июня 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Философия (МОДУЛЯ)**

**Направление подготовки**  
**«Физическая культура»**

**Направленность (профиль)**  
**«Физкультурное образование»**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА**  
**БАКАЛАВРИАТА**

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

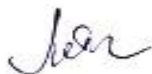
Москва 2021

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Философия (модуля)» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. г. № 940, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата/магистратуры/специалитета* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, а также с учетом рекомендованной примерной основной образовательной программой и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;
- 05.005 «Инструктор-методист»;
- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации)»;
- 05.010 «Специалист по антидопинговому обеспечению»

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

Руководитель основной профессиональной образовательной программы  
к.п.н., доцент



Петрова М. А.

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на Ученом совете гуманитарного факультета. Протокол № 12 от «21» 06. 2021 г.  
(наименование факультета)

Декан гуманитарного факультета, кандидат филологических наук, PhD, доктор политических наук



Никипорец-Такигава Галина Юрьевна

(подпись)

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

Бессонов Борис Николаевич  
Д.ф.н., профессор, зав. кафедрой философии МГПУ



Б.Н. Бессонов

Д.ф.н., профессор гуманитарного факультета (РГСУ)



О.Б. Скородумова

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</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 .....	4
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) .....	11
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	11
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) .....	12
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	18
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю).....	18
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	18
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	20
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 .....	22
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	22
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	25
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) ..	25
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	25
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	26
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	27
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	28
5.6 Образовательные технологии .....	29
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	31

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

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

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

Задачи дисциплины (модуля):

1. Формирование знаний об истории возникновения, развитии и современном состоянии философской проблематики; показ 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 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 (модуля)» реализуется в *обязательной* части основной образовательной программы по направлению подготовки «49.03.01 Физическая культура» очной и заочной формам обучения.

Изучение дисциплины (Блок 1 модуля) «Философия (Блок 1 модуль)» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда дисциплин (Блок 1 модулей): «История (Блок 1 модуль)», «Безопасность жизнедеятельности (Блок 1 модуль)».

Перечень последующих дисциплин (Блок 1 модулей), для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной (Блок 1 модуля):

*- Иностранный язык*

*- Проектная деятельность*

### **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 и профессиональных компетенций: УК-5, в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программой бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 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 - 5.2. 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 занятиям физическими упражнениями и спортом различных социальных слоев и групп, закономерности выбора вида спорта и двигательной активности; - понимать групповую динамику и особенности межличностных отношений в группах различного социального состава, возраста и пола, занимающихся спортом и физической культурой; - правильно	<p>Знать: - сущностные характеристики основных периодов в развитии философской мысли;- основные социальные институты, обеспечивающих воспроизводство социальных отношений в сфере физической культуры; - особенности мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом в группах различного возраста, пола, профессии и социального статуса; - механизмы социализации личности в спорте; - закономерности и особенности развития исторического процесса, его движущие силы, роль человека в нем; - основные исторические формы взаимодействия человека 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, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры.</p> <p>Уметь: - найти в основных периодах в развитии философской мысли общее и особенное, указать специфические социально-</p>

			<p>подобрать инструментарий для выявления эффективности профессиональной работы (занятий физической культурой и спортом), и определения уровня 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</p>	<p>экономические, религиозно-мировоззренческие и этнокультурные черты каждого из периодов; - анализировать социальные истоки и мотивацию к занятиям физическими упражнениями и спортом различных социальных слоев и групп, закономерности выбора вида спорта и двигательной активности; - понимать групповую динамику и особенности межличностных отношений в группах различного социального состава, возраста и пола, занимающихся спортом и физической культурой; - правильно подобрать инструментарий для выявления эффективности профессиональной работы (занятий физической культурой и спортом), и определения уровня 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,</p>
--	--	--	---	--

			<p>участника исторического процесса, как преемственную и неотъемлемую часть своего народа, динамично развивающейся исторической и культурной общности.</p> <p>- понимать социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества;</p> <p>- устанавливать причинно-следственные связи между явлениями, пространственные и временные рамки изучаемых исторических явлений в области физической культуры и спорта.</p>	<p>национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества;</p> <p>- устанавливать причинно-следственные связи между явлениями, пространственные и временные рамки изучаемых исторических явлений в области физической культуры и спорта.</p> <p>Владеть:</p> <p>- анализом исторических источников, политических программ, общественных процессов;</p> <p>- социологическом анализом данных о результатах деятельности организаций физической культуры и спорта, оценкой эффективности их деятельности, прогнозирования условий и направления ее развития в социально-культурном контексте;</p> <p>- аргументированным доказательством социальной и личной значимости избранного вида спорта и физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- проведением 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;</p> <p>- организацией участия обучающихся и спортсменов в мероприятиях патриотического характера.</p>
--	--	--	--	---

## 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, составляет 2 зачетные единицы. По дисциплине (модулю) предусмотрен *дифференцированный 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					
Лабораторные занятия					
<b>Иная контактная работа</b>	20	20			
Иная контактная работа. Практическая подготовка					
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	27	27			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	9	9			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>72</b>	<b>72</b>			

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс			
		1	1		
<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					
Лабораторные занятия					
Иная контактная работа	10	4	6		
Иная контактная работа. Практическая подготовка					
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	52	28	24		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	4		4		
<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

							<b>Всего</b>	<b>Практическая подготовка</b>
<b>Модуль 1 (Семестр 1)</b>								
<b>Раздел 1. ИСТОРИЯ ФИЛОСОФИИ</b>	30	12	8	8			10	
Тема 1. Генезис философии. Античная философская мысль	10	4	2	2			4	
Тема 2. Философия Нового времени	12	4	4	4			4	
Тема 3. Западноевропейская философия XIX – XX вв.	8	4	2	2			2	
<b>Раздел 2. ТЕОРИЯ ФИЛОСОФИИ</b>	33	15	8	8			10	
Тема 1. Особенности философского знания. Место философии в системе духовной культуры	10	4	2	2			4	
Тема 2. Понятие бытия и варианты онтологии.	8	4	2	2			2	
Тема 3. Основные проблемы и исторические варианты гносеологии.	8	4	2	2			2	
Тема 4. Основные проблемы философской антропологии	7	3	2	2			2	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	9							
<b>Общий объем, часов</b>	<b>63</b>	<b>27</b>	<b>16</b>	<b>16</b>			20	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>							
<b>Общий объем часов по дисциплине (модулю)</b>	<b>63</b>	<b>27</b>	<b>16</b>	<b>16</b>			20	

*Заочной формы обучения*

<b>Раздел, тема</b>	<b>Виды учебной работы, академических часов</b>					
	<b>Всего</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>			
			<b>Всего</b>	<b>Лекционные занятия</b>	<b>Семинарские/практические занятия</b>	<b>Лабораторные занятия</b>

							<b>Всего</b>	<b>Практическая подготовка</b>
<b>Модуль 1 (Курс 1)</b>								
<b>Раздел 1. ИСТОРИЯ ФИЛОСОФИИ</b>	36	28	4	4			4	
Тема 1. Генезис философии. Античная философская мысль	12	8	2	2			2	
Тема 2. Философия Нового времени	14	10	2	2			2	
Тема 3. Западноевропейская философия XIX – XX вв.	10	10						
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	-							
<b>Общий объем, часов</b>	36	28	4	4			4	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	-							
<b>Модуль 2 (Курс 1)</b>								
<b>Раздел 2. ТЕОРИЯ ФИЛОСОФИИ</b>	32	24	2	2			6	
Тема 1. Особенности философского знания. Место философии в системе духовной культуры	10	6	2	2			2	
Тема 2. Понятие бытия и варианты онтологии.	8	6					2	
Тема 3. Основные проблемы и исторические варианты гносеологии.	8	6					2	
Тема 4. Основные проблемы философской антропологии	6	6						
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	4							
<b>Общий объем, часов</b>	32	24	2	2			6	32
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>							
<b>Общий объем часов по дисциплине (модулю)</b>	72	<b>52</b>	<b>6</b>				10	

**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. ИСТОРИЯ ФИЛОСОФИИ</b>	14	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	реферат	2	Компьютерное тестирование
<b>Модуль 2. Название модуля, семестр 1</b>							
<b>Раздел 2. ТЕОРИЯ ФИЛОСОФИИ</b>	13	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	реферат	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>27</b>	<b>23</b>		<b>20</b>		<b>4</b>	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	<b>27</b>	<b>23</b>		<b>20</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., Курс 1</b>							

<b>Раздел 1. ИСТОРИЯ ФИЛОСОФИИ</b>	28	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	реферат	2	Компьютерное
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>28</b>	<b>14</b>		<b>12</b>		<b>2</b>	
<b>Модуль 2. Курс 1.</b>							
<b>Раздел 2. ТЕОРИЯ ФИЛОСОФИИ</b>	24	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	реферат	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>24</b>	<b>12</b>		<b>10</b>		<b>2</b>	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	<b>52</b>	<b>26</b>		<b>22</b>		<b>4</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. Основопологающие 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
- 8.

### **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.**

### **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 индивида, личности и индивидуальности. 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 ее 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 (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 **дифференцированный 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 – 5.	Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	Знать: - сущностные характеристики основных периодов в развитии философской мысли;- основные социальные институты, обеспечивающих воспроизводство социальных отношений в сфере физической культуры; - особенности мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом в группах различного возраста, пола, профессии и социального статуса; - механизмы социализации личности в спорте; - закономерности и особенности развития исторического процесса, его движущие силы, роль человека в нем; - основные исторические формы взаимодействия человека 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	Этап формирования знаний

		<p>во всемирном историческом процессе; - периодизацию истории физической культуры, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры.</p>	
		<p>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 занятиям физическими упражнениями и спортом различных социальных слоев и групп, закономерности выбора вида спорта и двигательной активности; - понимать групповую динамику и особенности межличностных отношений в группах различного социального состава, возраста и пола, занимающихся спортом и физической культурой; - правильно подобрать инструментарий для выявления эффективности профессиональной работы (занятий физической культурой и спортом), и определения уровня 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. -</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>понимать социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества;</p> <p>- устанавливать причинно-следственные связи между явлениями, пространственные и временные рамки изучаемых исторических явлений в области физической культуры и спорта.</p>	
		<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализом исторических источников, политических программ, общественных процессов;</li> <li>- социологическом анализом данных о результатах деятельности организаций физической культуры и спорта, оценкой эффективности их деятельности, прогнозирования условий и направления ее развития в социально-культурном контексте;</li> <li>- аргументированным доказательством социальной и личной значимости избранного вида спорта и физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- проведением 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;</li> <li>- организацией участия обучающихся и спортсменов в мероприятиях патриотического характера.</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-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</p>

			<p>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-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;  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</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</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</p>

		практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.	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**

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

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.Риккерт: «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». Риккерт 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.
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

---

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

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 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, 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. 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, 2021. — 275 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09057-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473475>

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, 2021. — 296 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09058-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475053>

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

1. Спиркин, А. Г. Общая философия : учебник для вузов / А. Г. Спиркин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 267 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01346-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469804>

2. Спиркин, А. Г. Спиркин, А. Г. История философии : учебник для вузов / А. Г. Спиркин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08379-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469630>

### **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»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>

	библиотека онлайн»	средних учебных заведений, 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>

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Философия» 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.

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 каждой лабораторной работе/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 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 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 Windows 7

2.Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level

3.Справочно-правовая система Консультант+

4.Acrobat Reader DC

5.7-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 «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
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
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
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
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ

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> 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	<a href="http://webofknowledge.com">http://webofknowledge.com</a> 100% доступ
Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	<a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a> 100% доступ

### 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 бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 *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) «Философия (модуля)» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины (модуля) «Философия (модуля)» 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 (модуля) «Философия (модуля)» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины (модуля) «Философия (модуля)» 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) «Философия (модуля)» 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 49.03.01. Физическая культура (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. №940 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 № 12 от «21» 06. 2021 г.	01.09.2021





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

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры  
(наименование факультета)

Махов А.С./  
(ФИО)

«22» июня 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**История (МОДУЛЯ)**

**Направление подготовки**  
*«Физическая культура»*

**Направленность (профиль)**  
*«Физкультурное образование»*

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА  
БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**  
*Очная, заочная*

Москва 2021

Рабочая программа дисциплины (модуля) «История(модуля)» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. г. № 940, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата/магистратуры/специалитета* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, а также с учетом рекомендованной примерной основной образовательной программой и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;
- 05.005 «Инструктор-методист»;
- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации)»;
- 05.010 «Специалист по антидопинговому обеспечению»

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана рабочей группой в составе: д.и.н., профессора гуманитарного факультета Ляпуновой Н.В., к.и.н., доцента гуманитарного факультета Погосян Л.В., преподавателя гуманитарного факультета Татыевой Е.В.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы к.п.н., доцент

Петрова М. А.

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на Ученом совете гуманитарного факультета. Протокол № 12 от «21» июня 2021 года

(наименование факультета)

Декан гуманитарного факультета, кандидат филологических наук, PhD, доктор политических наук

Никипорец-Такигава Галина Юрьевна

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей (при совместной разработке или разработке по заказу):

Директор ГБУ ТЦСО «Таганский» г.Москвы

В.Н.Каменских

(подпись)

Директор ГБУ ТЦСО «Царицынский» г.Москвы

С.И.Буртник

(подпись)

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

Заведующий кафедрой медико-социальной реабилитологии ГАУ «Институт дополнительного профессионального образования работников социальной сферы Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы»

М.В.Фирсов

(подпись)

Ученый секретарь Учебно-методического объединения, канд.ист.наук, доцент

О.А.Аникеева

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 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).....	7
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу 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) .....	11
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	11
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) .....	12
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 .....	24
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.....	25
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	54
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	54
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) ..	54
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	55
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	56
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля).....	57
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	58
5.6 Образовательные технологии .....	59
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	60

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

### 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (Блок 1 модуля) 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 практических навыков по формированию творческого начала, способности решать через средства научной информации исследовательские задачи.

Задачи дисциплины (модуля):

1. дать знание о движущих силах и основных закономерностях исторического процесса, этапах исторического развития России и мира; а также месте человека в историческом процессе, политической организации общества;
2. формирование и развитие навыков 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;
3. формирование понимания многообразия культур и цивилизаций в их взаимодействии, многовариантности исторического процесса;
4. развитие творческого мышления, самостоятельности суждений, умения логически мыслить, вести научные дискуссии; выработка навыков работы с учебной и научной литературой, а также с другими источниками информации;
5. воспитание чувства патриотизма и гордости за историю своей страны.

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

Дисциплина (модуль) *История (модуля)* реализуется в *обязательной* части основной образовательной программы по направлению подготовки «49.03.01 Физическая культура» очной и заочной формам обучения.

Изучение дисциплины (Блок 1 модуля) «*История (Блок 1 модуль)*» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда дисциплин (Блок 1 модулей): «*Философия (Блок 1 модуль)*», «*Безопасность жизнедеятельности (Блок 1 модуль)*».

Перечень последующих дисциплин (Блок 1 модулей), для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной (Блок 1 модуля):

- Иностранный язык

- Проектная деятельность

### 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 и профессиональных компетенций: УК-5, в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программой бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 *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 - 5.2. 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 занятиям физическими упражнениями и спортом различных социальных слоев и групп, закономерности выбора вида спорта и двигательной активности; - понимать групповую динамику и особенности межличностных отношений в группах различного социального состава, возраста и пола, занимающихся спортом и физической культурой; - правильно подобрать инструментарий	<p>Знать: - сущностные характеристики основных периодов в развитии философской мысли;- основные социальные институты, обеспечивающих воспроизводство социальных отношений в сфере физической культуры; - особенности мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом в группах различного возраста, пола, профессии и социального статуса; - механизмы социализации личности в спорте; - закономерности и особенности развития исторического процесса, его движущие силы, роль человека в нем; - основные исторические формы взаимодействия человека 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, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры.</p> <p>Уметь: - найти в основных периодах в развитии философской мысли общее и особенное, указать специфические социально-экономические, религиозно-</p>

			<p>для выявления эффективности профессиональной работы (занятий физической культурой и спортом), и определения уровня 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</p>	<p>мировоззренческие и этнокультурные черты каждого из периодов; - анализировать социальные истоки и мотивацию к занятиям физическими упражнениями и спортом различных социальных слоев и групп, закономерности выбора вида спорта и двигательной активности; - понимать групповую динамику и особенности межличностных отношений в группах различного социального состава, возраста и пола, занимающихся спортом и физической культурой; - правильно подобрать инструментарий для выявления эффективности профессиональной работы (занятий физической культурой и спортом), и определения уровня 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, национальные интересы,</p>
--	--	--	---	---

			часть своего народа, динамично развивающейся исторической и культурной общности. - понимать социальную значимость профессии в сфере 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.	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. Владеть: - анализом исторических источников, политических программ, общественных процессов; - социологическом анализом данных о результатах деятельности организаций физической культуры и спорта, оценкой эффективности их деятельности, прогнозирования условий и направления ее развития в социально-культурном контексте; - аргументированным доказательством социальной и личной значимости избранного вида спорта и физкультурно-спортивной деятельности; - проведением 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; - организацией участия обучающихся и спортсменов в мероприятиях патриотического характера.
--	--	--	--	---

## 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, 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 (по видам учебных занятий) (всего):</b>	36	36			
Учебные занятия лекционного типа	16	16			
Практические занятия					

Лабораторные занятия					
<b>Иная контактная работа</b>	<b>20</b>	<b>20</b>			
Иная контактная работа. Практическая подготовка					
<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>			

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс			
		Устан ов.сес сия	1		
<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					
Лабораторные занятия					
Иная контактная работа	10	4	6		
Иная контактная работа. Практическая подготовка					
<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>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					Иная контактная работа	
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Всего	Практическая подготовка	
<b>Модуль 1 (Семестр 1)</b>									
<b>Раздел 1. Россия IX-XIX вв. в контексте развития европейской цивилизации</b>	30	12	8	8				10	
Тема 1.1. Русские земли и население Руси в сообществе с народами евразийского континента в XIII – XVII вв.	16	6	4	4				6	
Тема 1.2. XVIII–XIX века в европейской и мировой истории. Особенности российских преобразований в XVIII - XIX столетии.	14	6	4	4				4	
<b>Раздел 2. Россия и мир в XX - XXI вв.</b>	33	15	8	8				10	
Тема 2.1. Россия в контексте мирового развития на рубеже XIX – начала XX века.	17	7	4	4				6	
Тема 2.2. Основные факторы и явления мирового развития в XX в. Место и роль России в этом процессе.	16	8	4	4				4	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	9								
<b>Общий объем, часов</b>	<b>63</b>	<b>27</b>	<b>16</b>	<b>16</b>				<b>20</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>								
<b>Общий объем часов по дисциплине (модулю)</b>	<b>63</b>	<b>27</b>	<b>16</b>	<b>16</b>				<b>20</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)</b>								
<b>Раздел 1. Россия IX-XIX вв. в контексте развития европейской цивилизации</b>	36	28	4	4			4	
Тема 1.1. Русские земли и население Руси в сообществе с народами евразийского континента в XIII – XVII вв.	18	14	2	2			2	
Тема 1.2. XVIII–XIX века в европейской и мировой истории. Особенности российских преобразований в XVIII - XIX столетии.	18	14	2	2			2	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	-							
<b>Общий объем, часов</b>	36	28	4	4			4	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	-							
<b>Модуль 2 (Курс 1)</b>								
<b>Раздел 2. Россия и мир в XX - XXI вв.</b>	32	24	2	2			6	
Тема 2.1. Россия в контексте мирового развития на рубеже XIX – начала XX века.	18	12	2	2			4	
Тема 2.2. Основные факторы и явления мирового развития в XX в. Место и роль России в этом процессе.	14	12					2	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	4							
<b>Общий объем, часов</b>	32	24	2	2			6	

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	
Форма промежуточной аттестации	зачет								
Общий объем часов по дисциплине (модулю)	72	52	6				10		

### 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. Россия IX-XIX вв. в контексте развития европейской цивилизации</b>	14	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	реферат	2	Компьютерное тестирование
<b>Модуль 2., семестр 1</b>							

<b>Раздел 2. Россия и мир в XX - XXI вв.</b>	13	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	эссе	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>27</b>	<b>23</b>		<b>20</b>		<b>4</b>	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	<b>27</b>	<b>23</b>		<b>20</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, Курс 1</b>							
<b>Раздел 1. ИСТОРИЯ ФИЛОСОФИИ</b>	28	14	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>28</b>	<b>14</b>		<b>12</b>		<b>2</b>	
<b>Модуль 2. Курс 1.</b>							
<b>Раздел 2. ТЕОРИЯ ФИЛОСОФИИ</b>	24	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	эссе	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>24</b>	<b>12</b>		<b>10</b>		<b>2</b>	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	<b>52</b>	<b>26</b>		<b>22</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**

**Тема 1.1. История России - неотъемлемая часть всемирной истории: общее и особенное в**

историческом развитии. Русские земли и население Руси в сообществе с народами евразийского континента в XIII – начале XVI вв.

**Цель:** Создать теоретико-практические и педагогические условия для формирования и развития умения анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции (ОК-2)

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Место истории России во всемирной истории. Историческая наука: определение, классификации, алгоритм научного исследования (гипотеза; верификация (проверка на достоверность); научная теория (концепция). Историческая наука в системе научного знания, цели и задачи её изучения. Объект и предмет исторической науки. Методы изучения истории: собственно, исторические (хронологический, хронологически-проблемный, проблемно-хронологический, синхронистический и др.); общенаучные (классификации и др.), специальные (социологический и др.). Функции исторического знания: гносеологическая, мировоззренческая, воспитательная, прогностическая, практически - политическая. Историческое сознание: определение. Специальные и вспомогательные исторические дисциплины (хронология, палеография, нумизматика, топонимика и др.). Выдающиеся представители российской исторической науки. Основные направления современной исторической науки. Исторический источник – понятие, виды, методы изучения. Источники изучения истории: вещественные; письменные (архивные документы и материалы, документальные публикации, мемуары, периодическая печать), кино-фото-фонодокументы.

Удельная Русь: причины и последствия феодальной раздробленности. Основные типы политико-экономического развития русских земель и княжеств (Северо-Восточная, Юго-Западная Русь, Великий Новгород). Русская Православная Церковь и её политика консолидации русских земель. Внешнеполитическое положение Руси в IX–XII вв. Взаимоотношения с Византией, странами Западной Европы, кочевыми народами. Крестовые походы и изменение системы международных торговых путей. Культура домонгольской Руси. Образование монгольской державы. Социальная структура монголов. Причины и направления монгольской экспансии. Улус Джучи. Ордынское нашествие; иго и дискуссия о его роли в становлении Русского государства. Тюркские народы России в составе Золотой Орды. Экспансия Запада. Александр Невский. Объединение княжеств Северо-Восточной Руси вокруг Москвы. Тверь, Литва и Москва в конкурентном противостоянии за общерусское лидерство.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Место и роль России во всемирной истории.
2. История как наука: объект, предмет, источники, принципы, методы, функции. Периодизация всемирной истории.
3. Проблема методологии истории: стадийный (формационная концепция, теория постиндустриального общества, модернизационная теория) и цивилизационный подходы (концепции Н.Я. Данилевского, К.Н. Леонтьева, О. Шпенглера и др.).
4. Удельная Русь: причины и последствия феодальной раздробленности.
5. Крестовые походы и изменение системы международных торговых путей.
6. Монголо-татарское нашествие и его влияние на развитие Руси.
7. Борьба русского народа против иноземных завоевателей.
8. Литва и Москва в конкурентном противостоянии за общерусское лидерство.

**Тема 1.2.** XVII–XIX века в европейской и мировой истории. Особенности российских преобразований в XVIII столетии.

**Цель:** Создать теоретико-практические и педагогические условия для формирования и развития умения анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции (ОК-2)

**Перечень изучаемых элементов содержания дисциплины:**

Смутное время в России: предпосылки, поводы. Польско-шведская интервенция и консолидация русского общества. Феномен самозванчества. Значение итогов Смутного времени для определения констант русского национального самосознания. Московское царство при первых Романовых. Экономические, социально-политические и духовные предпосылки преобразования традиционного общества в России. Начало товарного мануфактурного производства. Складывание всероссийского рынка и преодоление остатков раздробленности в экономике. Освоение Сибири. Соборное Уложение 1649 г.: юридическое закрепление крепостного права и сословных функций, социально-сословное представительство на Земских соборах, система государственного управления. Мировая тенденция к территориальному расширению государств и её проявление в России. Воссоединение Украины с Россией. Церковный раскол. Нарушение принципа симфонии священства и царства: причины, развитие, итоги и последствия. XVIII–XIX века в европейской и мировой истории. Формирование колониальной системы и капиталистического хозяйства. Роль городов и цеховых структур. Развитие мануфактурного производства. Начало промышленного переворота в Европе. «Европейское Просвещение» и влияние его идей на мировое развитие. «Просвещенный абсолютизм». Французская революция и ее влияние на политическое и социокультурное развитие стран Европы. Война за независимость североамериканских колоний. Формирование европейских наций. Ускорение процесса индустриализации в XIX в. и его политические, экономические, социальные и культурные последствия. Европейские революции XIX в. Возникновение марксизма. Секуляризация сознания и развитие науки. Гражданская война в США. Франко-прусская война. Бисмарк и объединение германских земель. Европейский колониализм и общества Востока, Африки, Америки в XIX в.

Петр I: борьба за преобразование традиционного общества в России. Основные направления «европеизации» страны. Скачок в развитии промышленности. Создание военно-морского флота и регулярной армии. Церковная реформа. Эволюция сословной структуры общества. Утверждение абсолютизма. Провозглашение России империей. Упрочение международного авторитета страны. Особенности петровской модернизации. Дворцовые перевороты XVIII в. Политика «просвещенного абсолютизма» Екатерины II. Жалованные грамоты дворянству и городам. Укрепление сословного строя и абсолютизма. Введение свободы предпринимательства. Усиление крепостничества и социальные конфликты во второй половине XVIII в. Истоки и сущность дуализма внутренней политики Екатерины II. Расширение границ империи. Русская культура XVIII в.: от петровских инициатив к «веку просвещения». Попытки реформирования политической системы России при Александре I: проекты М.М. Сперанского и Н.Н. Новосильцева. Изменение политического курса в 20-х гг. XIX в.: причины и последствия. Победа России в войне против Наполеона и ее значение. Внутренняя и внешняя политика Николая I. Россия и Кавказ. Крестьянский вопрос в XIX в.: этапы решения. Подступы к решению в первой половине XIX в. Предпосылки и причины отмены крепостного права. Итоги и значение крестьянской реформы. Политические преобразования 60-70-х гг. Формирование «индустриальной реальности». Особенности промышленного переворота в России. Присоединение Средней Азии. Общественно-политическое движение в России в XIX в. Русская культура в XIX в.: общие достижения и противоречия. Создание первых высших учебных заведений в Азиатской части России.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Россия и ее соседи в начале XVII в.
2. Причины и последствия Смутного времени в России.
3. Первое и второе ополчение.
4. Роль и значение Земских соборов в первой половине XVII века.
5. Основные направления внешней политики России в XVII веке.
6. Первые Романовы. Укрепление самодержавной власти.
7. Проблема хозяйственно-экономического развития России во второй половине XVII веке в отечественной историографии.
8. Усиление крепостного права в России. «Соборное уложение».
9. Основные причины народных восстаний в XVII в.
10. Начало промышленного переворота в Европе.
11. Французская революция и ее влияние на политическое и социокультурное развитие стран Европы.
12. Ускорение процесса индустриализации в XIX в. и его политические, экономические, социальные и культурные последствия.
13. Возникновение марксизма.
14. Исторические предпосылки российской модернизации.
15. Реформы Петра: цели, содержание, характер, последствия.
16. Значение преобразований для дальнейшего развития страны.
17. Период дворцовых переворотов.
18. Социально-экономическое развитие России во второй половине XVIII в.
19. Формирование крепостнической системы.
20. Пореформенная Россия и Запад: сравнение уровней развития.
21. Основные тенденции развития всемирной истории в XIX в.
22. Международные отношения в Европе накануне Отечественной войны. Дипломатические расчеты сторон, союзники Франции и России.
23. М. М. Сперанский: судьба реформатора в России.
24. Причины, ход и последствия Крымской войны.
25. Предпосылки экономических и политических реформ в России во второй половине XIX в.
26. Отмена крепостного права в России: реакция разных слоев общества.
27. Реформы в области государственного управления и самоуправления в оценках историков.
28. Промышленный переворот в Европе и России: общее и особенное.
29. Утверждение капиталистической модели экономического развития России.
30. Основные направления внешней политики России во второй половине XIX в.
31. Россия в системе военно-политических союзов.
32. Русская православная церковь в XIX в.

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

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

**Цель:** Создать теоретико-практические и педагогические условия для формирования и развития умения анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции (ОК-2)

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

Роль XX столетия в мировой истории. Созревание социально-политических и экономических предпосылок для модернизации в различных регионах мира. Глобализация общественных процессов. Россия на стадии монополистического капитализма. Роль государства в экономике страны. Начало капиталистической индустриализации, её особенности. Экономическая политика правительства. Программы Н.Х. Бунге, И.А. Вышнеградского, С.Ю. Витте. Переходный характер российских экономических и социальных структур. Российская деревня и аграрная реформа П.А. Столыпина: сущность, итоги, последствия. Революция 1905–1907 гг. в России: расстановка политических сил, итоги. Политические партии России: генезис, классификация, программы и тактика. Опыт «думского парламентаризма». Идеи монархизма в российской буржуазии. Партия кадетов и ориентация на капиталистическое развитие по западному образцу. Образование партии социалистов-революционеров на основе народнической идеологии. Программа «социализации земли». Меньшевистская и большевистская концепции революции. Политическая ориентация меньшевиков на оппозиционную буржуазию и на буржуазную революцию западного образца. Влияние традиционных форм общинной демократии на политические предпочтения масс. Появление Советов. Манифест 17 октября 1905 г. Государственная Дума: структура, место в системе органов власти и особенности. Политическое лидерство кадетов в Государственной Думе. Интеллигенция об опыте первой русской революции и способах модернизации России. Неравномерность и противоречивость мирового развития на рубеже XIX-XX вв. Обострение проблемы разделения сфер влияния и передела мира. Политика России на Балканах и в Персии. Русско-японская война 1904-1905 гг. Русско-германские противоречия. Складывание военно-политического союза Англии, Франции и России (Антанты). Российская империя и Первая мировая война: мировой баланс сил и национальные интересы. Роль Восточного фронта в войне. Отношение к войне различных партий и классов. Ход военных действий. Брусиловский прорыв. Рост антивоенных настроений. Первая мировая война как кризис мирового общественного развития. Итоги и последствия Первой мировой войны. Версальско-Вашингтонская система мирного урегулирования и её противоречия. Нарастание революционной ситуации в России в годы Первой мировой войны. Самодержавие и либеральная оппозиция. Падение самодержавия и проблемы исторического выбора. Распад Российской империи, образование конгломерата независимых государств на её территории. Особенности формирования властных структур. Особенности социальной психологии и политических предпочтений крестьянства и рабочих. Феномен большевизма: причины захвата и удержания власти. Российская революция как часть общеевропейского кризиса. Современная историография о причинах, содержании и последствиях революции 1917 года в России.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Россия на стадии монополистического капитализма.
2. Экономическая политика правительства. Программы Н.Х. Бунге, И.А. Вышнеградского, С.Ю. Витте
3. Российская деревня и аграрная реформа П.А. Столыпина: сущность, итоги, последствия.
4. Революция 1905–1907 гг. в России: расстановка политических сил, итоги.
5. Политические партии России: генезис, классификация, программы и тактика.
6. Русско-японская война 1904-1905 гг.
7. Российская империя и Первая мировая война: мировой баланс сил и национальные интересы.
8. Февральская и Октябрьская революции 1917 года.

**Тема 2.2.** Основные факторы и явления мирового развития в. XX в. Место и роль России в этом процессе. Россия и мир на рубеже XX-XXI веков



**Цель:** Создать теоретико-практические и педагогические условия для формирования и развития умения анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции (ОК-2)

**Перечень изучаемых элементов содержания дисциплины:**

Мир между мировыми войнами. Новая карта Европы. Версальская система международных отношений. Лига наций. Капиталистическая мировая экономика в межвоенный период. Мировой экономический кризис 1929 и «великая депрессия». Идеологическое обновление капитализма под влиянием социалистической угрозы. Приход к власти фашистов в Германии. «Новый курс» Ф. Рузвельта. Адаптация Советской России на мировой арене. Коминтерн как орган всемирного революционного движения. Политический кризис в Советском государстве в начале 1920-х гг. Переход от военного коммунизма к нэпу. Образование СССР. Особенности советской национальной политики и модели национально-государственного устройства. Борьба в руководстве партии по вопросам развития страны. Возвышение И.В. Сталина. Курс на строительство социализма в одной стране. Форсированная индустриализация: предпосылки, источники накопления, методы, темпы, итоги. Политика сплошной коллективизации сельского хозяйства, ее социальные и политические последствия. Утверждение тоталитарного политического режима. Экономические основы советского политического режима. Культурная революция в Советском государстве. Конституция СССР 1936 г. Объективная необходимость коренных преобразований в социально-экономических и политических отношениях советского общества. Противоречивый характер, непродуманность целей и задач перестройки. Начало демократизации общества. Просчёты и ошибки в сфере социально-экономической и внешней политики. Попытка государственного переворота 1991 г. Усиление политической борьбы в Советском Союзе. Национальный радикализм и межнациональные отношения. Распад СССР и образование СНГ. Предварительные итоги «холодной войны». Россия в 1990-е гг. Либеральная концепция российских реформ: переход к рынку, формирование гражданского общества и правового государства. «Шоковая терапия» экономических реформ в начале 90-х гг. XX в.: либерализация цен, ваучерная приватизация. Резкая поляризация общества. Ухудшение экономического положения значительной части населения. Конституционный кризис в России в 1993 г. и демонтаж системы власти советов. Конституция РФ 1993 г. Становление и развитие российского федерализма, его особенности. Военно-политический кризис в Чечне. Наука, культура, образование в рыночных условиях. Социальная цена и первые результаты реформ. Внешняя политика РФ в 1991–1999 гг. Политические партии и общественные движения России. Россия и СНГ. Россия в системе мировой экономики и международных связей.

Глобализация мирового экономического, политического и культурного пространства. Конец однополярного мира. Повышение роли КНР в мировой экономике и политике. Расширение ЕС на восток. Россия в начале XXI в. Модернизация общественно-политических отношений. Социально-экономическое развитие РФ в период 2001-2010 гг. Внешняя политика РФ. Региональные и глобальные интересы России. Роль РФ в современном мировом сообществе.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Мир между мировыми войнами. Новая карта Европы. Версальская система международных отношений.
2. Мировой экономический кризис 1929 и «великая депрессия».
3. Идеологическое обновление капитализма под влиянием социалистической угрозы.
4. Приход к власти фашистов в Германии.
5. «Новый курс» Ф. Рузвельта.
6. 1985-1991 гг.: попытки всестороннего реформирования советской системы. Основные этапы перестройки.

7. Внешняя политика СССР. «Новое политическое мышление». Конец холодной войны. Крах мировой социалистической системы.
8. Обострение межнациональных отношений в СССР в период перестройки.
9. Борьба общественно-политических сил. Углубление социально-экономического кризиса.
10. Распад СССР и его предпосылки. Образование СНГ.
11. Либеральная концепция российских реформ: переход к рынку, формирование гражданского общества и правового государства.
12. Конституция РФ 1993 г. Становление и развитие российского федерализма, его особенности.
13. Внешняя политика РФ в 1991–999 гг.
14. Политические партии и общественные движения России.
15. Россия в начале XXI в. Модернизация общественно-политических отношений.
16. Социально-экономическое развитие РФ в период 2001-2010 гг.
17. Внешняя политика РФ. Региональные и глобальные интересы России.
18. Роль РФ в современном мировом сообществе.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.

### Примерный перечень тем рефератов к разделу 1:

1. Ким Ю.В. Взгляды графа А.И. Мусина-Пушкина на «крестьянский вопрос» в преддверии реформы 1861 г. // Вестник РГГУ. № 10 (111). 2013. – С. 98-106. Электронный ресурс: <http://rggu-bulletin.rggu.ru/section.html?id=5468>
2. Карпюк С.Г. Два патриотизма в «Истории» Фукидида // Вестник РГГУ. № 10 (53) / 10. 2010. – С. 101-117. Электронный ресурс: <http://rggu-bulletin.rggu.ru/section.html?id=5468>
3. Басовская Н.И. Война и мир в истории цивилизации (постановка проблемы на материале древней и средневековой истории) // Вестник РГГУ. № 13 (135). 2014. – С. 9-15. Электронный ресурс: <http://rggu-bulletin.rggu.ru/section.html?id=5468>
4. Флоря Б.Н. Переговоры между Россией и Речью Посполитой о союзе против османов (1673–1676) // Древняя Рус. Вопросы медиевистики. № 1 (67). 2017. – С. 61-75. Электронный ресурс: <http://www.drevnyaya.ru/>
5. Роменский А.А. Корсунский поход князя Владимира: обстоятельства осады и захвата города // Древняя Рус. Вопросы медиевистики. № 1 (63). 2016. – С. 5-15. Электронный ресурс: <http://www.drevnyaya.ru/>
6. Кучкин В.А. Три завещания Василия I // Древняя Рус. Вопросы медиевистики. № 2 (64). 2016. – С. 33-54. Электронный ресурс: <http://www.drevnyaya.ru/>
7. Азбелев С.Н. Место сражения на Куликовом поле по летописным данным // Древняя Рус. Вопросы медиевистики. № 3 (65). 2016. – С. 17-32. Электронный ресурс: <http://www.drevnyaya.ru/>
8. Поляковская М.А., Куш Т.В. Культ Св. Константина Великого в византийской дворцовой традиции // Проблемы социальной истории и культуры средних веков и раннего нового времени. Вып. 12. / под ред. А.Ю. Прокопьева. – СПб., 2015. – С. 38. Электронный ресурс: <http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=19918>
9. 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>
10. Леонтьева О.Б. Как реформа стала Великой. Отмена крепостного права как «место памяти» в исторической культуре императорской России // Диалог со временем.

- Альманах интеллектуальной истории. Вып. 56. М.: ИВИ, 2016. - С. 229-245. Электронный ресурс: <http://roii.ru/publications/dialogue>
11. Шевцова О.Н. Образы народа в сюжетах «Истории государства Российского» Н.М. Карамзина // Диалог со временем. Альманах интеллектуальной истории. Вып. 57. М.: ИВИ, 2016. - С. 116-123. Электронный ресурс: <http://roii.ru/publications/dialogue>
  12. Мухин О.Н. Царь-реформатор и его «непотребный сын». Проблема отцов и детей в монарших семьях раннего нового времени // Диалог со временем. Альманах интеллектуальной истории. Вып. 47. М.: ИВИ, 2014. - С. 129-150. Электронный ресурс: <http://roii.ru/publications/dialogue>
  13. Карнишина Н.Г. Государственно-церковные отношения в России во второй половине XIX – начале XX в. // Вестник Томского государственного университета. История. № 5 (31). 2014. - С. 16-23. Электронный ресурс: <http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=17940>
  14. Демократическая тенденция в политической истории средневековой Руси: политические системы, институты и группировки // Российское государство в историческом измерении. Труды исторического факультета С.-Петербургского государственного университета. Т. 15. – СПб., 2013. - С. 29-42. Электронный ресурс: <http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=17940>
  15. Кротов П.А. Опыт государственной реформы Петра Великого и современная Россия // Российское государство в историческом измерении. Труды исторического факультета С.-Петербургского государственного университета. Т. 15. – СПб., 2013. - С. 58-72. Электронный ресурс: <http://www.bibliorossica.com/book.html?currBookId=17940>
  16. Фомин В.В. Норманистская версия происхождения имени «Русь» и ее научная несостоятельность // История и историки: историографический вестник / Ин-т рос. Истории РАН. – М.: Наука, 2009. - С. 11-70. Электронный ресурс: [http://iriran.ru/sites/default/files/IiI2007\\_2009.pdf](http://iriran.ru/sites/default/files/IiI2007_2009.pdf)
  17. Старостенков Н.В., Ляпунова Н.В., Погосян Л.В., Татыева Е.В. Совместная деятельность народных училищ и церковно-приходских школ в конце XIX века по просвещению народа // Ученые записки Российского государственного социального университета. № 3. Т. 15 (136). 2016. – С. 152-160. Электронный ресурс: <http://rgsu.net/about/science/publishing/magazine/>
  18. Шаров В. Опричнина // Родина. № 1. 1991. – С. 23-27.
  19. Экштут С. Переключки судеб – Александр I и Павел Пестель // Родина. № 10. 1989. - С. 77-81.
  20. Кобрин В. Смута // Родина. № 3. 1991. - С. 67-74.
  21. Шепелев Л. Феномен чина в России // Родина. № 3. 1992. – С. 41-46.
  22. 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>
  23. 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/>
  24. Володихин Д.М. Князь Дмитрий Тимофеевич Трубецкой как представитель высшей русской аристократии XVII века // Исторический журнал: научные исследования. № 4. 2012. – С. 46 - 51. Электронный ресурс: <http://www.nbpublish.com/hsmag/>
  25. Колосков Е.А. Ледовое побоище в контексте мифологизации истории // Исторический журнал: научные исследования. № 3. 2012. – С. 46 - 55. Электронный ресурс: <http://www.nbpublish.com/hsmag/>
  26. Бохун Т. История польского гарнизона в Москве. 1610-1612 гг. // Мир истории: российский электронный журнал. № 1. 2012. Электронный ресурс: <http://www.historia.ru/>

27. 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/>
28. Гринев А. Отдавай-ка землицу Алясочку! // Историк. № 3 (27). 2017. – С. 74-78. Электронный ресурс: <http://nmmclub.to/forum/viewtopic.php?t=1111486>
29. Горский А.А. Приглашение Рюрика на княжение и его место в процессе складывания русской государственности // Исторический вестник. Т. 1 (148). – М., 2012. – С. 6-24. Электронный ресурс: <http://runivers.ru>
30. Усачев А.С. Первые века «Русской державы»: взгляд из Московского царства XVI в. // Исторический вестник. Т. 1 (148). – М., 2012. – С. 144-174. Электронный ресурс: <http://runivers.ru>

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.**

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

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

1. Что я знаю о Первой мировой войне?
2. «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. Игнатьев).
3. Альтернатива развития октябрьских событий 1917 года.
4. Был ли неизбежен Октябрь 1917 г.?
5. Три похода Антанты: миф или реальность?
6. Почему проиграла Белая гвардия?
7. «Незначительные жертвы» индустриализации.
8. Сравнительный анализ политики военного коммунизма и НЭПа.
9. Коллективизация – трагедия крестьянина-труженика?
10. Кто проиграл «зимнюю войну»? (О советско-финской войне 1939 – 1940 гг).
11. Дискуссия о намерениях Сталина нанести превентивный удар по Германии.
12. Чтобы не было войны. Размышления о влиянии идеологий на судьбу мира.
13. Война в истории моей семьи.
14. «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.).
15. «Одержав победу, несмотря на колоссальные жертвы и разрушения, Советский Союз в небывалой степени увеличил свою мощь и международный авторитет» (В.П. Смирнов).
16. Что вы знаете о Коминтерне как органе всемирного революционного движения.
17. Коллаборационизм или предательство?
18. Горячие точки «холодной войны».
19. Политическое сотрудничество союзников во время войны: дружба или соперничество?
20. «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).
21. Была ли альтернатива распаду Советского Союза?
22. Распад СССР: закономерный или спровоцированный процесс?
23. Афганская война Советского Союза: экспансионизм или защита национальных интересов?

24. Развал СССР – благо и катастрофа XX века.
25. Как вы относитесь к Карибскому кризису?
26. Политическое реформирование как элемент концепции перестройки.
27. «... Если говорить откровенно, мы еще до сих пор не изучили в должной мере общество, в котором живем и трудимся». (Ю.В. Андропов)
28. «... 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)
29. «... Нравится вам или нет, но история на нашей стороне. Мы вас закопаем!» (Н.С. Хрущев)
30. «...Всеобщая вера в революцию есть уже начало революции». (В.И. Ленин)

## **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 (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** 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	Знать: - сущностные характеристики основных периодов в развитии философской мысли;- основные социальные институты, обеспечивающих воспроизводство социальных отношений в сфере физической культуры; - особенности мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом в группах различного возраста, пола, профессии и	Этап формирования знаний

		<p>социального статуса; - механизмы социализации личности в спорте; - закономерности и особенности развития исторического процесса, его движущие силы, роль человека в нем; - основные исторические формы взаимодействия человека 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, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры.</p>	
		<p>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 занятиям физическими упражнениями и спортом различных социальных слоев и групп, закономерности выбора вида спорта и двигательной активности; - понимать групповую динамику и особенности межличностных отношений в группах различного социального состава, возраста и пола, занимающихся спортом и физической культурой; - правильно подобрать инструментарий для выявления эффективности профессиональной работы (занятий физической культурой и спортом), и определения уровня социального здоровья занимающихся; - выделять стержень исторических фактов и событий и видеть причинно-следственные связи; -</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>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, 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.</p>	
		<p>Владеть: - анализом исторических источников, политических программ, общественных процессов; - социологическом анализом данных о результатах деятельности организаций физической культуры и спорта, оценкой эффективности их деятельности, прогнозирования условий и направления ее развития в социально-культурном контексте; - аргументированным доказательством социальной и личной значимости избранного вида спорта и физкультурно-спортивной деятельности; - проведением 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; - организацией участия обучающихся и спортсменов в мероприятиях патриотического характера.</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-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:                      [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-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: [8-9) баллов;</p>
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: (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:

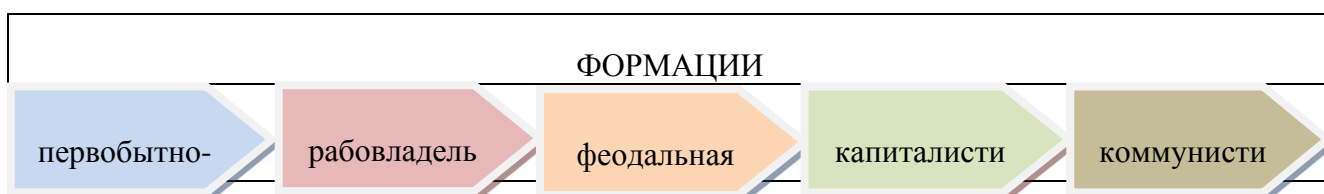
1. Цивилизация и культура: теория культурно-исторических типов Н.Я. Данилевского.
2. Общая характеристика цивилизаций Древнего Востока.
3. Имперская власть и общество Византийской империи.
4. Основные черты западной цивилизации.
5. Цивилизация средневековой Руси.
6. Основные факторы и этапы становления российской государственности.
7. Принятие христианства на Руси.

8. Цивилизации Западной Европы в период классического средневековья (XI-XIV вв.).
9. Европейская цивилизация в эпоху зарождения капиталистических отношений (XV-XVII вв.).
10. Исторические условия, факторы и предпосылки образования Древнерусского государства «Киевская Русь».
11. Характерные черты Древнерусского государства «Киевская Русь».
12. Духовная жизнь и культура страны в IX-XII вв.
13. Русь в период удельной (феодальной) раздробленности: причины раздробленности, характерные черты и последствия.
14. Борьба Руси с иноземными захватчиками. Ордынское иго.
15. Основные факторы и явления мирового развития в XV-XVII вв.
16. Специфика (особенности) становления и развития Российского централизованного государства в XV-XVII вв.
17. Основные этапы собирания русских земель вокруг Москвы.
18. Предпосылки образования Российского централизованного государства.
19. Социальная структура Русского государства в XV – XVI вв.
20. Особенности государственного и общественного развития России в XVII в.
21. Реформы Ивана IV, их итоги и историческое значение.
22. Внешняя политика страны в период правления Ивана Грозного.
23. «Смутное время» на Руси: причины, характерные черты, итоги и последствия.
24. Борьба русского народа за социальное и национальное освобождение в годы «Смуты».
25. Основные факторы и явления мировой истории в XVIII в.
26. Особенности российских преобразований в первой четверти XVIII столетия.
27. Эпоха «дворцовых переворотов»: сущность, причины, содержание и последствия для развития страны.
28. Преобразования Екатерины II и итоги российской модернизации к концу XVIII в.
29. Внешняя политика России в постпетровское время (30-90-е гг. XVIII в.).
30. Крестьянская война под предводительством Емельяна Пугачёва: причины, основные этапы и итоги.
31. Основные факторы и явления мирового развития в XIX в.
32. Содержание преобразований в российском обществе в первой половине XIX века.
33. Внешняя политика России в начале XIX в. Отечественная война 1812 г.
34. Общественно-политическая мысль в России в первой половине XIX в. Движение декабристов и его историческое значение.
35. Реформы 1860-1870-х гг.: причины, цели и основные направления преобразований.
36. Преобразования в области крестьянского вопроса в 60-90-х гг. XIX в.
37. Судебная реформа в 60-90-х гг. XIX в.
38. Земская и городская реформы в 60-90-х гг. XIX в.
39. Особенности складывания индустриального (капиталистического) общества в России во второй половине XIX в.
40. Революционное народничество в 60-80-х гг. XIX в.: основные идеи, программные цели, организационное устройство и тактика действий.
41. Рабочее движение и распространение марксизма в России.
42. «Золотой век» в истории русской культуры.
43. Россия в контексте мирового развития на рубеже XIX – начала XX века.
44. Первая русская революция 1905-1907 гг.: причины, основные этапы, характерные черты, итоги и историческое значение.
45. Становление партийной системы страны в конце XIX – начале XX в.
46. Аграрная реформа П.А. Столыпина: цели, содержание, итоги историографические оценки.
47. Влияние Первой мировой войны на внутреннее и международное положение России.
48. Великая российская революция 1917 г. Выбор пути развития и победа Советской власти.

49. Первые преобразования Советской власти в политической, экономической, социальной и духовной сферах жизни общества (1917-1920 гг.).
50. Итоги и историческое значение Великой Октябрьской социалистической революции 1917 г.
51. Россия в период Гражданской войны и иностранной интервенции. Источники и факторы победы Советской власти.
52. Основные факторы и явления мирового развития в 20-30-е гг. XX в.
53. Основные направления и содержание НЭПа.
54. Индустриализация страны в конце 20-х — 30-х гг. XX в.: сущность, целевые установки, содержание, источники и методы проведения, итоги и историческое значение.
55. Коллективизация страны в конце 20-х — 30-х гг. XX в.: сущность, целевые установки, содержание, источники и методы проведения, итоги и историческое значение.
56. 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.
57. Подготовка страны и Вооруженных Сил к войне в 30-е гг. XX в.: трудности, достижения и просчёты.
58. Основные направления деятельности Советского правительства и ЦК ВКП(б) по мобилизации всех сил и средств страны на отпор и разгром врага в годы Великой Отечественной войны.
59. Источники и факторы победы советского народа в Великой Отечественной войне.
60. Основные факторы и явления мирового развития в послевоенный период.
61. Восстановление народного хозяйства страны после окончания Великой Отечественной войны: трудности, основные направления, источники, методы и средства, итоги.
62. Социально-экономическое развитие страны в 50-60-х гг. XX в.
63. Интенсификация экономики (1965-1982 гг.). Итоги и оценки экономической политики СССР в «предперестроечный период».
64. Эволюция политической сферы жизни советского общества в 40-80-е гг. XX в. Противоречия политического развития страны.
65. Эволюция духовной сферы жизни советского общества в 40-80-е гг. XX в.
66. Курс на перестройку советского общества, её направленность и результаты.
67. «Холодная война» в послевоенный период планетарного развития.
68. Кризис власти и распад СССР.
69. Формирование новой российской государственности: основные этапы, содержание, характер и тенденции.
70. Эволюция внешней политики России в 90-е гг. XX и в начале XXI столетий.
71. Направленность и содержание современной социально-экономической политики и её итоги.
72. Особенности развития цивилизаций Европы и США в Новое время.
73. Российская цивилизация и современная цивилизация США.

#### Аналитические задания к зачету:

1. 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:



--

Определите, каких методологических ориентиров придерживались ее авторы.

**2. Какие концепции положены в основу периодизации истории Н.М. Карамзиным, С.М. Соловьевым, В.О. Ключевским? Обоснуйте свой ответ.**

Автор «Истории государства Российского» Н.М. Карамзин очерчивал в истории три периода:

I	Древнейшая история	От Рюрика до Ивана III	Система уделов
II	Средняя история	От Ивана III до Петра I	Единовластие
III	Новая история	От Петра I до Александра I	Изменение гражданских обычаев

Автор «Истории России с древнейших времен» С.М. Соловьев выделил в истории четыре периода:

I	От Рюрика до Андрея Боголюбского	Период господства родовых отношений в политической жизни.
II	От Андрея Боголюбского до начала XVII в.	Период борьбы родовых и государственных начал, завершившийся полным торжеством государственного начала.
III	С начала XVII до середины XVIII в.	Период вступления России в систему европейских государств
IV	С середины XVIII в. до реформ 60-х гг. XIX в.	Новый период русской истории

Автор «Курса русской истории» В.О. Ключевский выделил в истории России четыре периода:

I	С VIII до XIII в.	Русь Днепровская, городовая, торговая	Днепровский период
---	-------------------	---------------------------------------	--------------------

II	С XIII до середины XV в.	Русь Верхневолжская, удельно-княжеская, вольно-земледельческая	Верхневолжский период
III	С половины XV до второго десятилетия XVII в.	Русь Великая, Московская, царско-боярская, военно-землевладельческая	Великорусский период
IV	С начала XVII в. до половины XIX в.	Всероссийский, императорско-дворянский период	Всероссийский период

### 3. Анализ источника.

Дан текст «Повести временных лет» (Повесть временных лет / Сост., примеч. и ук. А.Г. Кузьмина, В.В. Фомина. Вступ. ст. и перевод А.Г. Кузьмина / Отв. ред. О.А. Платонов. – М.: Институт русской цивилизации, Родная страна, 2014. – 544 с. (фрагмент):

*«... В лето 6370 (862). Изгнали варягов за море и не дали им дани, и начали сами собой владеть. И не было среди них правды, и встал род на род, и были между ними усобицы, и начали воевать сами с собой. И сказали они себе: «Поищем себе князя, который управлял бы нами и судил по праву». И пошли за море к варягам, к руси, ибо так звались те варяги – русь, как другие зовутся шведы, иные же норманны, англы, другие готы, эти же – так. Сказали руси чудь, словене, кривичи все\*: «Земля наша велика и обильна, а наряда в ней нет. Приходите княжить и управлять нами». И избрались три брата со своими родами, и взяли с собой всю русь, и пришли к словенам первым, и срубили город Ладогу, и сел в Ладоге старейший Рюрик, а другой – Синеус – на Белоозере, а третий – Трувор – в Изборске. И от тех варягов прозвалась Русская земля. Новгородцы же, люди новгородские – от рода варяжского, прежде же были словене\*. Два года спустя умерли Синеус и брат его Трувор. И принял всю власть один Рюрик, и пришел к Ильменю, и срубил городок над Волховом, и назвал его Новгород, и сел тут княжить, раздавая волости и города рубя, – тому Полоцк, другому Ростов, этому Белоозеро. И по тем городам варяги – пришельцы, а изначальное население в Новгороде – словене, в Полоцке – кривичи, в Ростове – меря, в Белоозере – весь, в Муроме – мурома, и всеми ими обладал Рюрик. И было у него два мужа, не племени его, но бояре, и отпросились они в Царьград со своим родом. И отправились по Днепру, и, проходя мимо, увидели на горе городок. И спросили: «Чей это городок?» И сказали им: «Было три брата: Кий, Щек и Хорив, которые построили городок этот и погибли, а мы, их потомки, сидим здесь и платим дань хазарам». Аскольд же и Дир остались в этом городе, собрали около себя много варягов и стали управлять землей полян. Рюрик же в это время княжил в Новгороде.*

*... В лето 6387 (879). Умер Рюрик, передав княженье свое Олегу, своему родичу, которому отдал на руки и сына Игоря, ибо тот был еще совсем мал.*

*В лето 6390 (882). Пошел в поход Олег, набрав с собой много воинов: варягов, чудь, словен, мерю, весь, кривичей, и пришел к Смоленску с кривичами, и взял город, и посадил в нем мужа своего. Оттуда отправился вниз, и взял Любеч, и посадил мужа своего. И пришли к горам Киевским, и узнал Олег, что княжат здесь Аскольд и Дир. И спрятал он одних воинов в ладьях, а других оставил позади, а сам подошел к горам, неся малолетнего Игоря. И подплыл под Угорское, укрыв своих воинов, и послал к Аскольду и Диру, говоря им: «Гость я, и идем мы в Греки от Олега*

*и княжича Игоря. Придите к нам, своим родичам». Когда же Аскольд и Дир пришли, воины выскочили из ладей, и сказал Олег Аскольду и Диру: «Вы не князья и не княжеского рода, я же княжеского рода». И вынесли Игоря: «А это сын Рюриков». И убили Аскольда и Диру, и отнесли на гору, и погребли его [Аскольда] на горе\*, которая зовется ныне Угорской, где теперь Ольмин двор; на той могиле поставил Ольга церковь святого Николая. А Динова могила – за церковью святой Ирины. И сел Олег княжить в Киеве, и сказал Олег: «Это будет мать городам русским». И были у него варяги и словене, и прочие – прозванные русью. Именно Олег начал ставить города и установил дани словенам и кривичам, и мери, и уставил давать дань варягам от Новгорода по 300 гривен на лето ради сохранения мира, которая и давалась варягам до смерти Ярослава\*...»*

**Вопросы к тексту:**

1. Сформулируйте вопросы по тексту, направленные на выделение основных событий, описанных в летописи.
2. Поразмышляйте, какова была роль норманнов в зарождении и формировании государственности на землях восточных славян и тесно связанных с ними в историческом развитии уgro-финских племен? Свой ответ аргументируйте письменно.

**4. Проанализируйте событие X в. – языческую реформу Владимира I в 980 г. по схеме:**

Сущность реформы	Причины реформы	Взаимодействие с окружающей действительностью	Значение реформы

**5. Проанализируйте, какие наказания получили бы современные российские граждане, совершившие преступления, описанные в «Русской Правде»?**

**6. Заполните таблицу «Социальный состав Руси (IX – начало XII в.)»**

Социальные группы	Документы

**7. Анализ источника.**

Текст документа: «...На стороне тверских князей были право старшинства и личные доблести, средства юридические и нравственные; на стороне московских были деньги и умение пользоваться обстоятельствами, средства материальные и практические, а тогда Русь переживала время, когда последние средства были действительнее первых. Князья тверские никак не могли понять истинного положения дел и в начале XIV в. всё ещё считали возможной борьбу с татарами.

*Московские князья иначе смотрели на положение дел. Они пока вовсе не думали о борьбе с татарами; видя, что на Орду гораздо выгоднее действовать «смирной мудростью», т.е. угодничеством и деньгами, чем оружием, они усердно ухаживали за ханом и сделали его орудием своих замыслов. Никто из князей чаще Калиты не ездил на поклон к хану, и там он был всегда желанным гостем, потому что приезжал туда не с пустыми руками... Благодаря тому московский князь, по генеалогии младший среди своей братии, добился старшего великокняжеского стола».*

### **Вопросы к тексту:**

1. Как оценивает историк политическую линию тверских князей? Назовите не менее трёх положений.
2. Какие факты свидетельствуют о более дальновидной политике московских князей? В чём видит историк преимущества московских князей? Укажите в общей сложности не менее трёх положений.
3. Какие черты политики московского князя Ивана Калиты отмечает историк? Приведите не менее трёх черт.

### **8. Аргументируйте ответы на поставленные вопросы.**

1. Какой город на Руси стал первой жертвой монголов? Почему князь Владимирский не помог ему?
2. Какое время года и почему выбрал Батый для похода на северо-восточную Русь?
3. Какова была тактика монголов при осаде городов и в полевом сражении?
4. Недостатки русской армии в 1236 г в сражении с монгольской армией.
5. Какая стратегия и тактика обороны русских княжеств против монголов, на ваш взгляд, могла быть наилучшей?
6. Почему монголы не тронули в 1237-1238 гг. Новгород, Смоленск, Киев?
7. В какие страны Европы вторглась армия Батые после покорения Руси?
8. Почему католическая Церковь не объявила крестовый поход Европы против монголов в 1241 г.?
9. Могли ли монголы подчинить Западную Европу так же, как подчинили Русь?
10. Почему монголы, победив Русь, не поселились сами на ее землях?
11. Как повлиял монгольский удар на соотношение 3-х сил в городах Руси: «вече – бояре – князь»?
12. Какова связь между битвами Александра Невского и монгольским вторжением на Русь?
13. Почему западноевропейские рыцари стремились на восток?
14. Как противостояла Русь вторжению крестоносцев в начале XIII в.?
15. Какие меры были предприняты новгородским князем Александром Ярославичем для укрепления обороноспособности Новгородской земли?
16. В чем было преимущество западноевропейских феодалов перед русским войском?
17. Почему дружина Александра Невского сумела разбить шведов и крестоносцев, но всех сил Руси не хватило для отражения нашествия монголов?
18. Как чтут в нашей стране память Александра Невского? Вспомните имена героев Невской битвы.
19. Чем прославился Сергей Радонежский?
20. Каковы были предпосылки объединения русских земель?
21. В чем причина объединения русских земель вокруг Москвы?

### **9. Анализ текста.**

Дан текст: «Миллюков П.Н. Теория «Москва – третий Рим» в общественной и церковной жизни России конца XV – XVI веков» // Хрестоматия по истории России: В 4 т. – М., 1994. – Т.1. С древнейших времен до XVII века. – С. 192-193. (фрагмент):

«...Со времени принятия христианства русская церковь находилась в зависимости от константинопольского патриарха, составляя просто одну из подведомственных ему епархий. До татарского нашествия высшее духовное лицо в России, киевский митрополит прямо назначался из Константинополя. Со времени нашествия татар это отношение русской церкви к патриарху начало изменяться. Прежде всего, в связи с тем же наплывом тюрков из Азии. Византия попала в руки крестоносцев четвертого крестового похода. Среди этой двойной неурядицы – в России и на Балканском полуострове – русские митрополиты все чаще стали посвящаться дома, а в Константинополь ездили только за утверждением. Так продолжалось два века – до середины XV столетия. В это время из Константинополя стали приходить на Русь страшные вести. Началось с того, что один из митрополитов, присланных в Москву патриархом, объявил великому князю московскому, что должен ехать в Италию, к латинам, на духовный собор во Флоренцию. Византия сама воспитала нас в ненависти к западной церкви. По внушениям восточной церкви, нельзя было даже есть и пить из одних сосудов с латинами. Естественно, что сборы митрополита (Исидора) в Италию показались москвичам «новы, чужды, неприятны». Несмотря на отговариванья великого князя, Исидор поехал. Из Флоренции он привез с собой еще более неожиданную новость: унию восточной и западной церкви. Это было уже слишком. Митрополит был низложен и осужден собором русского духовенства; вместо него выбран собором же свой митрополит – из русских (Иона) - и заготовлена объяснительная грамота в Византию. В грамоте этой великий князь требовал разрешения впредь поставлять митрополита в России. Требование это мотивировалось дальностью пути, непроходимостью дорог в Византию, нашествием татар. Но между строк легко было прочесть, что главные причины просьбы – «разногласия» в самой восточной церкви. Русское правительство до такой степени было смущено принятием унии в Константинополе, что даже не решилось обратиться к патриарху; грамота была направлена к императору Константину Палеологу» ....

**Сформулируйте вопросы к тексту, направленные на выделение основных идей и положений и подготовьте ответы на них в письменной форме.**

**10. Составьте схемы и проведите их сравнительный анализ:**

Схема 1. «Органы власти и управления Руси (XV – первая половина XVI в.)»

Схема 2. «Органы власти и управления в России (в середине XVI в.)»

Дайте письменно ответ на вопрос: «Какую эволюцию претерпел государственный аппарат в середине XVI в.?»

**11. Заполните таблицу.**

Этапы закрепощения крестьян в Российском государстве		
Этапы	Название этапа	Содержание этапа

**12. Составьте схему «Социальная структура общества России в XVII в.» и дайте письменно ответ на вопросы:**

1. Какой была социальная структура России в XVII в.?
2. В чем, на ваш взгляд, заключается суть эволюции государственного устройства России в XVII в.



**13.** Тест для блиц-опроса.

**1. Орган при царе, состоящий из представителей различных слоев населения и созывавшийся для решения наиболее важных государственных дел:**

- 1) Боярская дума;
- 2) вече;
- 3) Земский Собор;
- 4) Генеральные штаты.

**2. Избранная Рада - это**

- 1) небольшой кружок близких Ивану IV людей;
- 2) высший совет при князе;
- 3) народное собрание, решавшее важнейшие государственные дела;
- 4) орган власти, управляющий личными делами царя.

**3. Тримя мероприятиями Ивана IV являются:**

- 1) отмена крепостного права;
- 2) введение подушной подати;
- 3) издание судебника;
- 4) проведение сошной реформы;
- 5) организация стрелецкого войска.

**4. В результате изменений в системе местного самоуправления:**

- 1) появились приказы;
- 2) отменено кормление;
- 3) изменен порядок замещения высших должностей;
- 4) территория страны стала делиться на уезды.

**5. Главная задача Ливонской войны:**

- 1) уничтожение католического Ливонского ордена;
- 2) выход России к Балтийскому морю;
- 3) не допустить проникновения Швеции в Прибалтику;
- 4) борьба с засильем Польши на Украине.

**6. Венчание на царство Ивана IV произошло:**

- 1) 1533;
- 2) 1538;
- 3) 1547;
- 4) 1551.

**7. Одним из итогов военной реформы стало создание:**

- 1) Елена Глинская в период своего правления провела ряд важных реформ;
- 2) Иван IV первым из царей венчался на царство;
- 3) Судебник Ивана VI был принят в середине XVI века;
- 4) В ходе военной реформы было создано ополчение;
- 5) Первый период Ливонской войны закончился поражением для России;
- 6) самой трагичной страницей опричнины Ивана стал поход на Псков;
- 7) итогом царствования Ивана IV стал хозяйственный упадок страны;
- 8) дворяне – это люди, получившие за службу государю земельный надел;
- 9) на юге русскими землям постоянно угрожало Крымское ханство.

**8. Восстановите последовательность:**

- 1) принятие судебника Ивана IV;
- 2) завершение Ливонской войны;
- 3) начало опричнины;
- 4) присоединение Казани;
- 5) сожжение Москвы крымским ханом.

**14. Дайте письменную оценку политики опричнины, опираясь на мнения отечественных историографов: Н.М. Карамзина, В.О. Ключевского, С.М. Соловьева, С.Ф. Платонова, С.Б. Веселовского, А.А. Зимина, В.Б. Кобрина, Р.Г. Скрынникова и др.**

**15. Впишите напротив каждой даты соответствующее событие:**

- 1682–1725 гг. – \_\_\_\_\_
- 1695, 1696 гг. – \_\_\_\_\_
- 1697–1698 гг. – \_\_\_\_\_
- 1700–1721 гг. – \_\_\_\_\_

1710–1713 гг. – \_\_\_\_\_

1711 г. – \_\_\_\_\_

1718 г. – \_\_\_\_\_

1721 г. – \_\_\_\_\_

1722 г. – \_\_\_\_\_

1722–1723 гг. – \_\_\_\_\_

1724 г. – \_\_\_\_\_

**16. Дайте письменное определение следующих понятий:**

Коллегии – \_\_\_\_\_

Мануфактура – \_\_\_\_\_

Меркантилизм – \_\_\_\_\_

Камерализм - \_\_\_\_\_

Протекционизм – \_\_\_\_\_

Рекрутская повинность – \_\_\_\_\_

Святейший Синод (Синод) – \_\_\_\_\_

Сенат (Правительствующий Сенат) – \_\_\_\_\_

Табель о рангах – \_\_\_\_\_

**17. тест для блиц-опроса**

**1. Тремя мероприятиями Петра I, направленными на «европеизацию» страны являются:**

- 1) учреждение министерств вместо коллегий;
- 2) введение подворного налога вместо подушной подати;
- 3) празднование нового года 1 января;
- 4) введение общерусского свода законов – Судебника;
- 5) учреждение Сената;
- 6) упразднение патриаршества и создание Синода.

**2. «Оком государевым» Петр I назвал вновь введенную должность:**

- 1) обер-прокурора Синода;
- 2) президент Юстиц-коллегии;
- 3) генерал-прокурора;

4) канцлера.

**3. Двумя последствиями реформ Петра I являлись:**

- 1) социокультурный раскол российского общества;
- 2) усиление и рост бюрократии;
- 3) переход к сословно-представительной монархии;
- 4) отказ от использования крепостного труда в промышленности.

**4. «Матерью Полтавской баталии» назвал Петр I победу:**

- 1) под Гродно;
- 2) при взятии Ниеншанца;
- 3) у деревни Лесной;
- 4) под Азовым.

**5. Высшим гражданским чином в Табели о рангах являлся:**

- 1) надворный советник;
- 2) канцлер;
- 3) тайный советник;
- 4) статский советник.

**6. Что из названного относится к эпохе дворцовых переворотов:**

- 1) замена коллегий министерствами;
- 2) учреждение Сената;
- 3) попытка ограничения власти монарха «кондициями»;
- 4) прекращение деятельности Земского собора.

**7. С какой целью и в чьих интересах были составлены «кондиции» Верховным Тайным Советом?**

- 1) с целью ограничения самодержавия в пользу аристократической верхушки;
- 2) с целью восстановления традиционного абсолютизма;
- 3) с целью ограничения верховной власти в пользу более широких кругов дворянства;
- 4) установления избирательного правления.

**8. Тайный верховный совет с широкими полномочиями, ограничивающими царскую власть, был создан:**

- 1) после стрелецкого бунта 1682 г.;

- 2) в период «Семибоярщины»;
- 3) после смерти Петра I;
- 4) при подготовке коронации Анны Ивановны;
- 5) на Земском соборе 1598 г., избравшем царем Б. Годунова.

**18.** тест для блиц-опроса

**1. Установите хронологическую последовательность событий эпохи Екатерины II.**

- 1) созыв Уложенной комиссии;
- 2) губернская реформа 1775 года;
- 3) начало Крестьянской войны под предводительством Е. И. Пугачева;
- 4) Жалованная грамота дворянам.

**2. Высшее учреждение по делам Русской православной церкви, созданное в первой четверти XVIII в., называлось**

- 1) приказ тайных дел;
- 2) Сенат;
- 3) Верховный тайный совет;
- 4) Синод.

**3. Чертой, логически НЕ совместимой с понятием «абсолютизм», является**

- 1) создание регулярной армии;
- 2) централизация и бюрократизация управления;
- 3) подчинение церкви государству;
- 4) разделение законодательной и исполнительной власти.

**4. К особенностям экономического развития России первой четверти XVIII века НЕ относится**

- 1) развитие новых промышленных районов;
- 2) активное строительство казенных мануфактур;
- 3) широкое применение наемной рабочей силы;
- 4) использование крепостного труда на мануфактурах.

**5. Численный рост мануфактур при Петре I был связан в первую очередь с**

- 1) растущим спросом крестьянского населения на промышленные товары;
- 2) выполнением работ по заказам западных стран;

- 3) необходимостью снабжения армии и флота в условиях войны;
- 4) быстрым ростом материального благосостояния населения.

#### **6.К периоду дворцовых переворотов в России относится**

- 1) установление конституционной монархии;
- 2) утверждение новой царствующей династии монархов Рюриковичей;
- 3) усиление роли гвардии и фаворитов императоров в государственных делах;
- 4) создание высшего законосовещательного органа - Государственного совета.

#### **7. С понятием «бироновщина» связан период правления**

- 1) Екатерины I;
- 2) Анны Иоанновны;
- 3) Елизаветы Петровны;
- 4) Екатерины II.

#### **8. «Кондиции» 1730 г. предусматривали**

- 1) условия вступления на престол Анны Иоанновны;
- 2) порядок назначения на высшие государственные и военные посты;
- 3) правила поведения в дворянском кругу;
- 4) выдвижение кандидатов в депутаты для «Уложенной комиссии».

#### **9. Дополните:**

экономическая политика на ранних стадиях развития капитализма, предусматривавшая создание первоначального капитала путем преобладания экспорта над импортом, активное государственное вмешательство в хозяйственную деятельность - это \_\_\_\_\_.

#### **19. тест для блиц-опроса**

##### **1. Превращение дворянства из служилого в привилегированное сословие окончательно произошло в царствование**

- 1) Ивана IV;
- 2) Петра I;
- 3) Анны Иоанновны;
- 4) Екатерины II.

##### **2. Царствование Екатерины II было временем**

- 1) просвещенного абсолютизма;

- 2) политической раздробленности;
- 3) создания сословно-представительной монархии;
- 4) оформления конституционной монархии.

### **3. Уложенная комиссия, созванная Екатериной II, была призвана**

- 1) восстановить право крестьян на уход от помещиков;
- 2) разработать новый свод законов;
- 3) ввести деление страны на губернии;
- 4) отменить привилегии дворянства.

### **4. Реформа местного управления, проведенная Екатериной II во второй половине XVIII в., имела целью**

- 1) ликвидировать кормления;
- 2) ликвидировать губернии и уезды;
- 3) укрепить государственную власть на местах;
- 4) создать земства.

### **5. Перевод земельной собственности церкви в государственную собственность, проведенный при Екатерине II, - это**

- 1) фаворитизм;
- 2) секуляризация;
- 3) отходничество;
- 4) меркантилизм.

### **6. Хронологическая последовательность правителей эпохи дворцовых переворотов.**

- 1) Петр III;
- 2) Екатерина I;
- 3) Елизавета Петровна;
- 4) Анна Иоанновна.

### **7. Соответствие между терминами и их определениями.**

#### **ТЕРМИНЫ**

#### **ОПРЕДЕЛЕНИЯ**

- |              |   |
|--------------|---|
| 1) ассамблея | А) высший орган по делам законодательства и управления при императоре |
| 2) Сенат     | Б) государственная должность по придумыванию новых налогов            |

- 3) Кунсткамера В) государственная должность по надзору за деятельностью Сената
- 4) прибыльщик Г) первый в России естественно-исторический музей  
 Д) общественное собрание для отдыха и развлечений

**8. Соответствие между именами российских монархов и событиями, относящимися к их правлению.**

ГОСУДАРИ

СОБЫТИЯ

- 1) Анна Иоанновна А) упразднение всех внутренних таможенных пошлин
- 2) Елизавета Петровна Б) ограничение срока обязательной дворянской службы 25 годами
- 3) Екатерина II В) учреждение Правительствующего Сената
- 4) Павел I Г) учреждение Вольного экономического общества  
 Д) отмена Указа Петра I о престолонаследии

**9. Дополните:**

внутренняя политика в ряде европейских стран XVIII в., направленная на активное преобразование «сверху» наиболее устаревших феодальных порядков и предполагающая «союз монархов и философов», - это \_\_\_\_\_.

**20. Заполните предлагаемые таблицы и дайте ответы на следующие вопросы:**

1. Какой документ окончательно оформил сословие дворян как привилегированного слоя?
2. Как изменилось положение правящего класса – дворянства во второй половине XVIII в.?
3. Какие сословия в конце XVIII в. относились к податным, а какие - к неподатным?

Таблица 1. Табель о рангах

№ п/п	Гражданские чины	Соответствующие чины		
		военные	морские	придворные

Таблица 2. Сословия и сословные категории в России (конец XVIII в.)

Сословия	Сословные категории
----------	---------------------



--	--

**21. Составьте схему «Органы власти и управления Российской империи в 20-70-е гг. XVIII в.» и письменно дайте ответ на поставленные вопросы:**

1. Чем объяснить отмену Петром I приказной системы?
2. Чем отличалась коллегиальная система от приказной?
3. Когда и с какой целью был создан Сенат?
4. Когда и каким образом православная церковь в России была окончательно подчинена государству?

**22. Перечислите реформы 1860-х – 1870-х годов. Почему в исторической литературе их нередко называют «политическими»?**

Опираясь на данные, размещенные на официальных сайтах, а также любую иную достоверную информацию, заполните следующую таблицу:

Реформа	Время проведения (начала)	Разработчики	Цели реформы	Основные мероприятия	Итоги
Земская					
Городская					
Судебная					
Военная					
Образования					

Назовите причины введения местного самоуправления. В чьих интересах были введены земства? Для ответа на этот вопрос рассмотрите порядок выборов губернских и уездных земских учреждений и определите, какая из социальных групп играла в них ведущую роль. Какие функции выполняли земства? Почему земства были учреждены только в Европейской части России (46 губерний)?

Укажите цель судебной реформы. Какие принципы судопроизводства и какая система судов были введены «судебными уставами» 1864 г.? Как долго продолжалась судебная реформа? Назовите её основные недостатки.

Военная реформа оказалась наиболее сложной. Она проводилась долго (началась в 1862 г. и окончилась в 1874 г.), поэтапно и сразу по нескольким направлениям (изменение принципа комплектования армии, реорганизация управления войсками, перевооружение). Назовите основные мероприятия на каждом из названных направлений. Удалось ли к концу правления Александра II модернизировать русскую армию? Подтвердилась ли на практике успешность этой военной реформы?

Почему необходимо было провести реформу образования в 1860-е гг.? Назовите изменения в системе высшего образования (университетов). Какие типы школ были введены в ходе реформирования системы образования?

Почему реформы 1860-х – 1870-х гг. носили незавершенный характер?

**23. Впишите напротив каждой даты соответствующее событие:**

1855–1881 гг. – \_\_\_\_\_

1853–1856 гг. – \_\_\_\_\_

19 февраля 1861 г. – \_\_\_\_\_

1863 г. – \_\_\_\_\_

1864 г. – \_\_\_\_\_

1870 г. – \_\_\_\_\_

1874 г. – \_\_\_\_\_

1877–1878 гг. – \_\_\_\_\_

**24. Дайте письменное определение следующих понятий:**

Временнообязанные крестьяне – \_\_\_\_\_

Всесословная воинская повинность – \_\_\_\_\_

Выкупная операция – \_\_\_\_\_

Земства (земские учреждения) – \_\_\_\_\_

Конституция (от лат. constitutio – устройство) – \_\_\_\_\_

Либерализм – \_\_\_\_\_

Модернизация – \_\_\_\_\_

Отрезки – \_\_\_\_\_

**25. Тест для блиц-опроса.**

**1. По форме государственного устройства Россия к началу XIX в. была**

- 1) раннефеодальной монархией;
- 2) неограниченной монархией;
- 3) конституционной монархией;
- 4) президентской республикой.

**2. В ряду причин, побудивших Александра I приступить к разработке проектов либеральных реформ, было влияние**

- 1) теории «официальной народности»;
- 2) положений теории общинного социализма;
- 3) идей эпохи Просвещения;
- 4) взглядов революционеров-демократов.

**3. В первые годы царствования Александра I Негласным Комитетом называли**

- 1) тайную организацию дворян-декабристов;
- 2) небольшой круг друзей императора, разрабатывавших проекты реформ;
- 3) неофициальное правительство при монархе во главе с А.Ф. Адашевым;
- 4) организаторов «Священного союза».

**4. Указ о «Вольных хлебопашцах» 1803 г. предусматривал**

- 1) обязательную отмену крепостного права
- 2) освобождение крепостных крестьян за выкуп и наделение их землей при желании помещика
- 3) выкуп (за счет казны) части крепостных и переселения их на свободные земли
- 4) разрешение крестьянам выходить из общины и селиться на хуторах

**5. В первой половине XIX в. отходниками назывались крепостные крестьяне**

- 1) переселенные помещиком на пустующие земли;
- 2) сбежавшие от помещика;
- 3) отданные помещиком в рекруты;
- 4) отправлявшиеся на заработки с разрешения помещика;

**6. Одной из причин крестьянских волнений в России в первой половине XIX в. было**

- 1) стремление крестьян добиться выхода из общины с землей;
- 2) недовольство крестьян высокими выкупными платежами;
- 3) нежелание крестьян наниматься на работу к помещикам;
- 4) нежелание крестьян работать на барщине.

**7. В XIX в. министерства, как органы центральной исполнительной власти и управления, пришли на смену**

- 1) земствам;
- 2) приказам;
- 3) коллегиям;

4) совнархозам.

**8. В ходе управленческих преобразований Александра I в России был(а) создан(а)**

- 1) Государственный совет;
- 2) Верховный тайный совет;
- 3) Земский собор;
- 4) Государственная Дума.

**9. «Введение к уложению государственных законов» как проект реформ в России было составлено**

- 1) Н.М. Карамзиным;
- 2) М.М. Сперанским;
- 3) П.А. Столыпиным;
- 4) А.А. Аракчеевым.

**26. Тест для блиц-опроса.**

**1. В основу государственного устройства М.М. Сперанский предлагал заложить принцип**

- 1) православия, самодержавия и народности;
- 2) введения всеобщего избирательного права;
- 3) разделения ветвей власти;
- 4) всевластия бюрократического аппарата.

**2. Устройство военных поселений в России после Отечественной войны 1812 г. было поручено**

- 1) М.М. Сперанскому;
- 2) А.А. Аракчееву;
- 3) Н.Н. Новосильцеву;
- 4) М.И. Кутузову.

**3. Государственным деятелем, имевшим исключительное влияние на Александра I в последние годы правления, был**

- 1) Н.М. Карамзин;
- 2) А.А. Аракчеев;
- 3) М.И. Кутузов;
- 4) М.М. Сперанский.

**4. Политические убеждения декабристов сформировались под влиянием**

- 1) первой русской революции;
- 2) идей эпохи Просвещения;
- 3) преобразований Николая I;
- 4) Первой Мировой войны.

**5. «Священный союз», созданный после победы над Наполеоном, представлял собой**

- 1) объединение сторонников реформ в Европе;
- 2) коалицию европейских монархов;
- 3) общественное объединение ветеранов войн;
- 4) военный союз против России.

**6. К изменениям в общественной жизни страны при Николае I следует отнести**

- 1) децентрализацию и демократизацию системы государственного управления;
- 2) сокращение численности чиновников;
- 3) появление движения декабристов;
- 4) формирование течения славянофилов.

**7. В 1826 г. Николай I учредил Третье отделение Собственной Его Императорского Величества канцелярии, которое стало органом, ведавшим**

- 1) управлением государственными крестьянами;
- 2) политическим сыском;
- 3) проведением военной реформы;
- 4) сбором государственных податей.

**8. Официальная идеология в царствование Николая I основывалась на положении**

- 1) «право наций на самоопределение»;
- 2) «православие, самодержавие, народность»;
- 3) «Москва — третий Рим, а четвертому не бывать»;
- 4) «священство выше царства».

**9. Соответствие между названиями войн и их датами**

НАЗВАНИЯ ВОЙН

ДАТЫ

- 1) Отечественная война

А) 1877-1878 гг.

- |                      |                  |
|----------------------|------------------|
| 2) Крымская война    | Б) 1812 г.       |
| 3) Кавказская война  | В) 1853-1856 гг. |
| 4) Северная война    | Г) 1700-1721 гг. |
| Д) 1810-е-1870-е гг. |                  |

**10. Установите соответствие между именами российских монархов и проведенными в их царствование мероприятиями**

ИМЕНА	МЕРОПРИЯТИЯ
1) Павел I	А) создание Свода законов Российской империи
2) Александр I	Б) отмена крепостного права
3) Николай I	В) учреждение министерств
4) Александр II	Г) введение рекрутской повинности
	Д) указ о трехдневной барщине для крепостных крестьян.

**27. Анализ текста.**

Изучение «Письма Я.И. Ростовцева к Александру II» (Хрестоматия по истории СССР. 1861 – 1917. – М., 1990. – С. 31-33. Фрагмент)

1. *Каковы причины составления письма императору? Кто такой Яков Иванович Ростовцев?*
2. «Главное противоречие состоит в том, - отмечал автор письма, что у комиссий и некоторых депутатов различные точки исхода: у комиссий – государственная необходимость и государственное право; у них – право гражданское и интересы частные. Они правы со своей точки зрения, мы правы со своей»

*Почему возникло данное противоречие? Как оно было разрешено в ходе реформы? Почему в нынешних условиях довольно часто возникают противоречия между законодательной и исполнительной ветвями власти? В чем конкретно? Как они преодолеваются? Используется ли при этом опыт прошлого?*

3. Ростовцев жалуется царю, что «огромное число врагов реформы... обвиняет и словесно, и письменно. Редакционные комиссии в желании обобрать дворян, иные даже и в желании произвести анархию, называя некоторых из членов комиссий красными».

*Почему многие дворяне противились грядущей крестьянской реформе? Какие силы противятся проводимым реформам сегодня? Какие ярлыки навешивают друг на друга противостоящие группировки?*

4. Говоря об усилиях комиссий, Ростовцев заключает, что главная цель – спасти Россию.

*От чего (кого) надо было спасти Россию в 1859 г.? Не сгустил ли краски автор письма?*

Сегодня мы также часто из самых разных источников слышим о необходимости спасения России.

Как отличить фальшивых патриотов от истинных? Какие приоритеты необходимо выделить, чтобы заменить термин спасти выражением сделать Россию могущественной и цивилизованной державой?

Автор письма советует императору «для исторической будущности России не завязывать новых, незнакомых России узлов, подобных тем, которые Европа в продолжение двух столетий распутывает или разрушает»

Что это за узлы, которые «завязывались» в России на европейский лад?

Имеет ли сегодня место механическое перенесение опыта зарубежных стран на российскую почву реформ? Если да, то в чем конкретно? Каким образом необходимо использовать мировые достижения цивилизации в своих преобразованиях?

## 28. Анализ текста.

Статья Г.В. Плеханова «Открытое письмо к петроградским рабочим» (фрагмент):

*«Несвоевременно захватив политическую власть, русский пролетариат не совершит социальную революцию, а только вызовет гражданскую войну, которая заставит его отступить далеко назад от позиций, завоеванных в феврале и марте нынешнего года. Наш рабочий класс ещё далеко не может с пользой для себя и для страны взять в свои руки всю полноту политической власти. Навязать ему такую власть — значит толкать его на путь величайшего исторического несчастья, которое было бы величайшим несчастьем и для всей России... В стране наш рабочий класс составляет меньшинство... Сама экономика нашей страны осудила бы его на жесточайшее поражение... Власть должна опираться на коалицию всех живых сил страны, то есть на все классы и слои, которые не заинтересованы в восстановлении старого порядка».*

1. Назовите год написания данной статьи. Взгляды какой политической партии отражает автор статьи?
2. Какова точка зрения автора о готовности России к социалистической революции? Приведите не менее трёх положений её аргументирующих.
3. Привлекая знания по истории, укажите, какие из доводов автора были подтверждены, а какие — опровергнуты дальнейшим политическим развитием России. Приведите не менее трёх положений.

**29. Используя данные, размещенные на официальных сайтах, а также любую иную достоверную информацию, заполните следующие таблицы и проанализируйте полученную информацию в письменном виде:**

**Таблица 1.** «Основные политические партии в России в 1905-1906 гг.»

Наименование партии	Месяц и год образования	Численность (чел.)	Лидеры
МОНАРХИЧЕСКИЕ			

ЛИБЕРАЛЬНОЙ БУРЖУАЗИИ			
РЕВОЛЮЦИОННО-ДЕМОКРАТИЧЕСКИЕ			

**Таблица 2.** Партийно-политический состав Государственной думы

№ п/ п	Название фракций и групп	Количество депутатов
Первая Государственная дума (27 апреля – 8 июля 1906 г.)		
Вторая Государственная дума (20 февраля – 2 июня 1907 г.)		
Третья Государственная дума (1 ноября 1907 г. – 9 июня 1912 г.)		
Четвертая Государственная дума (15 ноября 1915 г. – 6 (19) октября 1917 г.)		

**Таблица 3.** Сравнительный анализ программ политических партий

Программные документы партий по:	Монархические партии	Партии либеральной буржуазии	Революционно- демократические партии
крестьянскому вопросу			



по вопросу государственного устройства			
национальному вопросу			
рабочему вопросу			
отношение к Государственной Думе			
отношение к революции			
социальная база политических партий			

**30. Дайте аргументированный ответ на следующие вопросы:**

1. Когда и чем закончилась первая революция в России?
2. Что означает «третьеиюньская монархия»?
3. Какие главные вопросы рассматривала третья Государственная дума?
4. Дайте характеристику деятельности четвертой Государственной думы.
5. I Дума просуществовала 72 дня, II – 103 дня. Почему так часто менялся состав Думы?
6. В чем опыт создания и функционирования Государственной думы в России может быть полезным в развитии парламентаризма в современной России?
7. Кто начал подготовку аграрной реформы в начале XX в. и в чем она состояла?
8. Какие преобразования готовил П.А. Столыпин?
9. Охарактеризуйте международное положение в 1907-1914 гг.
10. Охарактеризуйте состояние экономики ведущих государств мира к 1914 г.
11. К каким итогам привела внешняя политика правительства России в 1914 г.?

**31. Анализ текста.**

Из Постановления Политбюро ЦКВКП(б) «О мероприятиях по ликвидации кулацких хозяйств в районах сплошной коллективизации».

*1. «Исходя из политики ликвидации кулачества как класса и в связи с этим из необходимости провести наиболее организованным путём начавшийся в районах сплошной коллективизации процесс ликвидации кулацких хозяйств... ЦК постановляет: ...провести немедленно... следующие мероприятия: 1) Отменить в районах сплошной коллективизации в отношении индивидуальных крестьянских хозяйств действие законов об аренде земли и применении наёмного труда в сельском хозяйстве... 2) Конфисковать у кулаков этих районов средства производства, скот, хозяйственные и жилые постройки, предприятия по переработке, кормовые и семенные запасы. 3) ...принять в отношении кулаков следующие меры: а) первая категория— контрреволюционный кулацкий актив немедленно ликвидировать путём заключения в концлагеря, не останавливаясь в отношении организаторов террористических актов, контрреволюционных выступлений и повстанческих организаций перед применением высшей меры репрессии; б) вторую категорию должны составить остальные элементы*

кулацкого актива, особенно из наиболее богатых кулаков и полупомещиков, которые подлежат высылке в отдаленные местности Союза ССР...; в) в третью категорию входят оставляемые в пределах района кулаки, которые подлежат расселению на новых отводимых им за пределами колхозных хозяйств участках. 4. Количество ликвидируемых по каждой из трёх категорий кулацких хозяйств... в среднем, примерно, 3—5%. Настоящее указание (3—5%) имеет целью сосредоточить удар по действительно кулацким хозяйствам и, безусловно, предупредить распространение этих мероприятий на какую-либо часть середняцких хозяйств. Выселению и конфискации имущества не подлежат семьи красноармейцев и командного состава РККА...

II. ... 1. Предложить ОГПУ репрессивные меры в отношении первой и второй категории кулаков провести в течение ближайших четырёх месяцев (февраль — май), исходя из приблизительного расчёта — направить в концлагеря 60000 и подвергнуть выселению в отдаленные районы — 150000 кулаков; 5. Высылаемым и расселяемым кулакам, при конфискации у них имущества, должны быть оставлены лишь самые необходимые предметы домашнего обихода, некоторые элементарные средства производства...».

### **Дайте ответ на следующие вопросы:**

1. Укажите год принятия постановления. Назовите имя руководителя страны в это время. Какое историческое понятие характеризует процесс образования крупных социалистических крестьянских хозяйств в описываемый период?
2. Как большевики называли процесс «ликвидации кулачества как класса»? Используя документ, назовите не менее двух неотложных мероприятий, которые должны были не допустить сопротивления крестьянского населения властям.
3. Какие карательные меры применяла власть к лицам, подлежащим раскулачиванию? Назовите не менее трёх из них.

### **32. Анализ текста.**

Из статьи западного историка Б.Г. Гарта:

«...Трехмесячная борьба за овладение городом в тактическом плане для немцев свелась к таранным лобовым ударам... Чем глубже немцы втягивались в жилые районы города с их многочисленными домами, тем медленнее развивалось их наступление. На последнем этапе осады линия фронта проходила в нескольких сотнях метров от западного берега Волги, но к этому времени немецкий натиск в результате исключительно тяжёлых потерь стал ослабевать. Каждый шаг вперед обходился им всё дороже и приносил всё меньшие результаты. Сложные условия уличных боев с упорно обороняющимся противником более благоприятствовали русским, хотя они также находились в трудном положении. В сложившейся обстановке им приходилось перевозить подкрепления и боеприпасы на паромах и баржах через Волгу под артиллерийским огнем. Это ограничивало размеры сил, которые русские могли держать и обеспечивать снабжением на западном берегу реки для обороны города. В силу этого защитники города неоднократно подвергались тяжёлым испытаниям... Напряжение сил героических защитников достигло предела, но они выстояли».

### **Дайте ответ на вопросы:**

1. Укажите название города, о котором говорится в статье. К какому году относится описываемая ситуация?
2. На основе текста и знаний из курса истории назовите не менее трёх проблем, с которыми столкнулись защитники города.
3. Приведите не менее трёх причин, по которым защитники города, всё же сумели выстоять.

**33. В истории России известны две личности, два генерала – Д.М. Карбышев (1880-1945) и А.И. Деникин (1872-1947). Проведите сравнительный анализ их профессиональной деятельности и оцените с позиций патриота России.**

### 34. Анализ текста.

Из секретной докладной записки начальника управления МГБ по Хабаровскому краю министру госбезопасности.

*«При земельной собственности, высоком уровне механизации, сравнительно плодородных почвах и благоприятных климатических условиях сельское хозяйство в колхозах Хабаровского края должно успешно развиваться. В действительности же этого на деле не происходит, особенно за последние годы. Посевные площади колхозов в 1947 г. ещё не достигли довоенного уровня... Колхозы края всё ещё продолжают собирать весьма низкие урожаи по всем культурам. Так, если средняя урожайность зерновых культур в 1940 г. составляла 11,6 цнт с га, то в 1946 г. упала до 4,1 цнт... Всего же в 1947 г. колхозы недодали государству 24,5 тыс. тонн хлеба, что составляет 28% по отношению к плану хлебозаготовок. ... Основная масса колхозников получала менее 500 граммов зерна на трудодень. Около половины колхозников выдали... менее 300 граммов, тогда как в 1940 г. свыше половины колхозников выдали на трудодень от 1 до 5 кг хлеба... В погоне за мнимым выполнением и перевыполнением плана госпоставок со стороны местных партийных и советских органов ... применялись недопустимые меры принуждения для вывозки и сдачи на склады семенного зерна. В ряде колхозов 15-процентный аванс на трудодни не выдавался, а весь хлеб вывозили на элеваторы. Планы сдачи хлеба государству в 1947 г. по несколько раз изменялись в ходе выполнения госпоставок в сторону их увеличения ... Так, председатель колхоза «Красный уссуриец» заявил: «Никакой разницы между условиями жизни в нашем колхозе и условиями жизни заключенного в тюрьме я не вижу».*

**Дайте ответ на вопросы:**

1. Под каким названием вошел в историю описываемый в источнике период? Укажите его хронологические рамки и фамилию руководителя СССР.
2. Какие явления в жизни колхозов отмечает автор? В чём он видит причины тяжелого положения в сельском хозяйстве края, непосредственно не пострадавшего от войны? Укажите всего не менее трёх положений.
3. Почему записка была секретной? Назовите не менее двух причин. О каких характерных чертах политики государства в этот период можно судить по отрывку? Приведите не менее двух черт.

### 35. Опишите феномен научно-технического прогресса в СССР.

### 36. Опишите феномен демократии в России.

### 37. Анализ текста.

Из послания руководителя СССР Президенту США.

*«Уважаемый г-н Президент! ...Мы ценим то, что Вы, как и мы, не догматически подходили к решению вопроса о ликвидации возникшей напряженности, и это позволило нам в сложившихся условиях найти и более гибкую форму проверки вывоза указанных средств. Понимание и гибкость, проявленные Вами в этом деле, высоко оцениваются нами, хотя наша критика американского империализма остаётся, конечно, в силе, потому что этот конфликт был действительно создан политикой Соединенных Штатов Америки в отношении Кубы... Мы с Вами пережили в течение короткого времени довольно острый кризис. Острота его заключалась в том, что мы с Вами готовы были уже сейчас сразиться, а это привело бы к мировой термоядерной войне со всеми её страшными последствиями. Мы учли это и ... пошли на компромисс, хотя понимали, и сейчас заявляем об этом, что Ваши претензии не имели под собой никакой правовой основы».*

**Дайте ответ на вопросы:**

1. Укажите название события, о котором идёт речь в отрывке. Назовите фамилию адресата послания.
2. На основе текста и знания курса истории укажите, что автор называет «указанными средствами», и назовите обстоятельства, взятые каждой из сторон как условия достижения договоренности. Приведите всего не менее трёх положений.
3. Приведите не менее трёх причин достижения договоренности о ликвидации кризиса, ослаблении международной напряженности.

**38. XX век изобилует реформаторами в России. Это: С.Ю. Витте, П.А Столыпин, В.И. Ленин, Н.С. Хрущев, А.Н. Косыгин, М.С. Горбачев, Е.Т. Гайдар, Б.Н. Ельцин, В.В. Путин и др. Оцените их действия по следующей схеме:**

Приверженность реформам;

Риск в принятии решений;

Умение предвидеть дальнейший ход реформ;

Сильный характер;

Нетерпимость к оппонентам;

Итоги реформ.

Составьте сравнительную таблицу.

### 39. Заполните таблицу.

Таблица. К разработке национальной идеи современной России

Составляющие русской идеи	С древнейших времен до начала XX в.	1917 – 1991 гг.	С 90-х гг. XX в. по н.в.
собираение земель			
православие			
коллективизм			

**40. В словарях и энциклопедиях дано более 10 определений понятия «история». Подберите подтверждающие примеры к отдельным из них.**

**Например:** Определение: «История - действительность в процессе развития». Подтверждающий пример: «Законы истории. Диалектика истории».

История – совокупность фактов и событий, относящихся к прошлой жизни; прошлое, сохранившееся в памяти людей.

История – ход, последовательное развитие чего-либо.

История – наука, изучающая последовательное развитие, последовательные изменения какой-либо области природы, культуры, знания.

История – совокупность фактов и событий, связанных с кем-, чем-либо.

История – рассказ, повествование.

История – происшествие, событие, случай.

**41. В словарях и энциклопедиях дано более 10 определений понятия «исторический». Подберите конкретные примеры к предлагаемым определениям.**

**Например:** Определение: «Исторический – важный для истории, знаменательный, вошедший в историю. Подтверждающий пример: «Историческая дата. У меня всегда, еще с юношеских лет было ощущение, что я живу в историческое время».

Исторический – существовавший в действительности, соответствующий в реальной действительности; не вымышленный.

Исторический – имеющий в основе событие из истории.

Исторический – рассматривающий явления с точки зрения их возникновения и развития в связи с конкретными условиями их существования.

Исторический – изучающий явления в их последовательном развитии.

Исторический – связанный с определенным этапом развития общества: не вечный, преходящий.

Исторический – относящийся ко времени, от которого сохранились вещественные памятники.

**42. Впишите напротив каждой даты соответствующее событие:**

1533 – 1547 гг. - \_\_\_\_\_

16 января 1547 г. - \_\_\_\_\_

1550 г. – \_\_\_\_\_

1551 г. – \_\_\_\_\_

1552 г. – \_\_\_\_\_

1556 г. – \_\_\_\_\_

1558–1583 гг. – \_\_\_\_\_

1565–1572 гг. – \_\_\_\_\_

1571–1598 гг. – \_\_\_\_\_

**43. Дайте письменное определение следующих понятий:**

Боярская Дума – \_\_\_\_\_

Земский собор – \_\_\_\_\_

Избранная рада - \_\_\_\_\_

Кормление – \_\_\_\_\_

Местничество – \_\_\_\_\_

Опричнина – \_\_\_\_\_

Приказ – \_\_\_\_\_

Стоглавый собор – \_\_\_\_\_

Ясак – \_\_\_\_\_

**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, 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 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 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. Давыдова, Ю.А. История : учебное пособие : [12+] / Ю.А. Давыдова, А.В. Матюхин, В.Г. Моржеедов. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва : Университет Синергия, 2019. – 205 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495816> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4257-0349-1. – Текст : электронный.

2. Кузнецов, И.Н. История : учебник / И.Н. Кузнецов. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Дашков и К°, 2019. – 576 с. – (Учебные издания для бакалавров). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573311> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-394-03424-4. – Текст : электронный.

### 5.1.2. Дополнительная литература

1. История: электронное учебно-методическое пособие для внеаудиторной самостоятельной работы студентов : [12+] / сост. Г.П. Волхонская ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Колледж физической культуры, Кафедра социально-экономических дисциплин. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 115 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573591> – ISBN 978-5-91930-107-3. – Текст : электронный.

2. История : практикум / авт.-сост. М.Е. Колесникова ; сост. Т.А. Невская, Л.А. Зверева, А.В. Танцева и др. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2018. – 119 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494720> . – Библиогр. с.: 78 – Текст : электронный

### 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 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	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей,	<a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a>

	цитирования "Scopus"	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>

### 5.3 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.



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 каждой лабораторной работе/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 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 Windows 7
- 2.Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level
- 3.Справочно-правовая система Консультант+
- 4.Acrobat Reader DC
- 5.7-Zip
- 6.SKY DNS
- 7.TrueConf(client)

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

<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
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
Научная электронная библиотека "eLIBRARY.ru"	Крупнейший российский информационно-аналитический	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>

	портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных публикаций	100% доступ
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
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
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ
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> 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	<a href="http://webofknowledge.com">http://webofknowledge.com</a> 100% доступ
Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	<a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a> 100% доступ

### **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 *49.03.01 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 (модуля)»* применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины (модуля) *«История (модуля)»* 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 (модуля) *«История (модуля)»* предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины (модуля) *«История (модуля)»* 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) *«История (модуля)»* 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 49.03.01. Физическая культура (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. №940 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 № 12 от «21» июня 2021 года	01.09.2021



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры  
(наименование факультета)

Махов А.С./  
(ФИО)

«22» июня 2021 г.

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

**Направление подготовки**  
*«Физическая культура»*

**Направленность (профиль)**  
*«Физкультурное образование»*

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА  
БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**  
*Очная, заочная*

Москва 2021

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Иностранный язык (модуля)» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. г. № 940, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата/магистратуры/специалитета* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, а также с учетом рекомендованной примерной основной образовательной программой и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;
- 05.005 «Инструктор-методист»;
- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации)»;
- 05.010 «Специалист по антидопинговому обеспечению»

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана рабочей группой в составе: профессор С.Н. Курбакова, к.филол. н., доцент Н.С.Варфоломеева.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы к.п.н., доцент

Петрова М. А.

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на Ученом совете лингвистического факультета (наименование факультета)

Протокол № 12 от «21» июня 2021 года

Декан факультета кандидат филологических наук, PhD, доктор политических наук

Галина Юрьевна Никипорец-Такигава

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) рецензирована и рекомендована к утверждению: Д-р филол. наук, профессор кафедры английского языкознания МГУ им. М.В. Ломоносова

О.Д. Вишнякова

(подпись)

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

К.Б. Акопян

(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) .....	11
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	11
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) .....	13
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	52
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю) .....	52
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	52
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	54
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.....	55
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	57
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	57
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) ..	57
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	57
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	58
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля).....	60
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	61
5.6 Образовательные технологии .....	61
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	63

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

### 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля) заключается в получении обучающимися теоретических знаний об иностранном языке (английском) с последующим применением в профессиональной деятельности и практических навыков по использованию иностранного языка в тренерской, педагогической, организационно-методической направленности.

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.

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

Дисциплина (модуль) *Иностранный язык (модуль)* реализуется в *обязательной* части основной образовательной программы по направлению подготовки «49.03.01 Физическая культура» очной и заочной формам обучения.

Изучение дисциплины (Блок 1 модуля) «*История (Блок 1 модуль)*» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда дисциплин (Блок 1 модулей): «*Философия (Блок 1 модуль)*», «*Безопасность жизнедеятельности (Блок 1 модуль)*».

Перечень последующих дисциплин (Блок 1 модулей), для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной (Блок 1 модуля):

*- История физической культуры и спорта*

*- Педагогика физической культуры и спорта*

*Теория и методика физической культуры и спорта (заочная форма обучения)*

### 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 и профессиональных компетенций: УК-4, в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программой бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

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

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



			<b>ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ</b>	
Коммуникация	УК - 4.	Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	<p>УК – 4.2. на русском и иностранном языке: - выражать различные коммуникативные намерения (запрос/сообщение информации); - правильно и аргументировано сформулировать свою мысль в устной и письменной форме;</p> <p>- пользоваться языковой и контекстуальной догадкой для раскрытия значения незнакомых слов; - вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме;</p> <p>- получать общее представление о прочитанном тексте; - определять и выделять основную информацию текста; - обобщать изложенные в тексте факты, делать выводы по прочитанному тексту;</p> <p>- определять важность (ценность) информации; - излагать в форме реферата, аннотировать, а также переводить профессионально значимые тексты с иностранного языка на русский и с русского языка на иностранный язык;</p> <p>- описывать и объяснять особенности осуществления</p>	<p>Знать: - основы делового общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества; - основные понятия и терминологию на русском и иностранном языках в области физической культуры и спорта, образования, сферы профессиональной деятельности в соответствии с направленностью ОПОП; - правила словообразования лексических единиц, правила их сочетаемости и правила употребления в русском и иностранном языках; - правила воспроизведения изучаемого материала в категориях основных дидактических единицах иностранного языка в контексте изучаемых тем; - образование основных грамматических конструкций иностранного языка; - нормативные клише иностранного языка, необходимые для письменной речи профессионального характера, основные языковые формы и речевые формулы, служащие для выражения определенных видов намерений, оценок, отношений в профессиональной сфере; - все основные виды чтения; - основные термины и понятия в области пропаганды и связи с общественностью в сфере ФКиС.</p> <p>Уметь: на русском и иностранном языке: - выражать различные коммуникативные намерения (запрос/сообщение информации); - правильно и аргументировано сформулировать свою мысль в устной и письменной форме; - пользоваться языковой и контекстуальной догадкой для раскрытия значения незнакомых слов; - вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме; - получать общее представление о прочитанном тексте; - определять и выделять</p>

			<p>деловой коммуникации в устной и письменной формах в области пропаганды и связей с общественностью в сфере физической культуры и спорта.</p>	<p>основную информацию текста; - обобщать изложенные в тексте факты, делать выводы по прочитанному тексту; - определять важность (ценность) информации; - излагать в форме реферата, аннотировать, а также переводить профессионально значимые тексты с иностранного языка на русский и с русского языка на иностранный язык; - описывать и объяснять особенности осуществления деловой коммуникации в устной и письменной формах в области пропаганды и связей с общественностью в сфере физической культуры и спорта. Владеть: - деловой коммуникацией, формами профессиональной речи, профессиональной терминологией при проведении учебно-тренировочных занятий по базовым видам спорта и по избранному виду спорта; - публичной речью (монологическое высказывание по профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия); - аргументированным изложением своих мыслей в письменной форме для подготовки тезисов, рефератов и письменного конспекта; - публичной речи на иностранном языке (монологическое высказывание по общебытовой и профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия); - руководства работой спортивного актива; - организацией деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта; - публичной защиты результатов собственных научных исследований.</p>
--	--	--	--	--

## 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 и 2 семестрах, составляет 5 зачетных единиц. По дисциплине (модулю) предусмотрен *зачет, зачет*.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	90	46	44		
Учебные занятия лекционного типа	2	2			
Практические занятия					
Лабораторные занятия					
<b>Иная контактная работа</b>	88	44	44		
Иная контактная работа. Практическая подготовка					
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	72	17	55		
<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	Курс			
		Устан ов.сес сия	1	1	
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	40	6	18	16	
Учебные занятия лекционного типа	2		2		
Практические занятия					
Лабораторные занятия					
Иная контактная работа	38	6	16	16	
Иная контактная работа. Практическая подготовка					
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	132	30	50	52	
<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>36</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	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа	
							Всего	Практическая подготовка
<b>Модуль 1 (Семестр 1)</b>								
<b>Раздел 1.</b>	<b>32</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>22</b>	
Тема 1. Структура английского предложения.	16	4					12	
Тема 2. Family.	16	4	2	2			10	
<b>Раздел 2.</b>	<b>31</b>	<b>9</b>					<b>22</b>	
Тема 1. Глагол to be.оборот there is/there are. Специальные вопросы.	17	5					12	
Тема 2. At home	14	4					10	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	9							
<b>Общий объем по модулю, часов</b>	<b>63</b>	<b>17</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>44</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет							
<b>Модуль 2 (Семестр 2)</b>								
<b>Раздел 3.</b>	<b>32</b>	<b>18</b>					<b>14</b>	
Тема 1. Времена группы Simple.	16	10					6	
Тема 2. Daily Routine.	16	8					8	
<b>Раздел 4.</b>	<b>32</b>	<b>18</b>					<b>14</b>	
Тема 1. Неопределенные местоимения.	16	10					6	
Тема 2. Eating habits.	16	8					8	
<b>Раздел 5.</b>	<b>35</b>	<b>19</b>					<b>16</b>	
Тема 1. Времена группы Continuous.	16	8					8	
Тема 2. Popular Myths.	19	11					8	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	9							
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет							

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	
Общий объем, часов по модулю	99	55						44	
Общий объем, часов	162	72	2	2				88	

*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	
<b>Модуль 1 (Установочная сессия+ Курс 1)</b>									
<b>Раздел 1.</b>	<b>36</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>2</b>				<b>8</b>	
Тема 1. Структура английского предложения.	20	14	2	2				4	
Тема 2. Family.	16	12						4	
<b>Раздел 2.</b>	<b>34</b>	<b>26</b>						<b>8</b>	
Тема 1. Глагол to be.оборот there is/there are. Специальные вопросы.	18	14						4	
Тема 2. At home	16	12						4	
<b>Раздел 3.</b>	<b>34</b>	<b>28</b>						<b>6</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
Тема 1. Времена группы Simple.	18	14					4	
Тема 2. Daily Routine.	16	14					2	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>							
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>80</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>22</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>							
<b>Модуль 2 (Курс 1)</b>								
<b>Раздел 4.</b>	<b>34</b>	<b>26</b>					<b>8</b>	
Тема 1. Неопределенные местоимения.	18	14					4	
Тема 2. Eating habits.	16	12					4	
<b>Раздел 5.</b>	<b>34</b>	<b>26</b>					<b>8</b>	
Тема 1. Времена группы Continuous.	18	14					4	
Тема 2. Popular Myths.	16	12					4	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>							
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>52</b>					<b>16</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>							
<b>Общий объем часов по дисциплине (модулю)</b>	<b>180</b>	<b>132</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>38</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.</b>	8	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	текстовые упражнения, лексико-грамматический перевод,	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 2.</b>	9	5	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	темы для беседы, эссе	2	Компьютерное тестирование
<b>Модуль 2., семестр 2</b>							
<b>Раздел 3.</b>	18	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	текстовые упражнения, лексико-грамматический перевод,	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 4.</b>	18	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	темы для беседы, эссе	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 5.</b>	19	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	7	текстовые упражнения, лексико-грамматический перевод,	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>72</b>	<b>39</b>	-	<b>23</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, Курс 1</b>							
<b>Раздел 1.</b>	30	16	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	текстовые упражнения, лексико-грамматический перевод,	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 2.</b>	30	16	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	темы для беседы, эссе	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 3.</b>	20	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	текстовые упражнения, лексико-грамматический перевод,	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>80</b>	<b>42</b>	-	<b>32</b>		<b>6</b>	
<b>Модуль 2. Курс 1.</b>							
<b>Раздел 4.</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	текстовые упражнения, лексико-грамматический перевод,	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 5.</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	текстовые упражнения, лексико-грамматический перевод,	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>52</b>	<b>28</b>		<b>20</b>		<b>4</b>	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	<b>132</b>	<b>70</b>		<b>52</b>		<b>10</b>	



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

#### МОДУЛЬ «1»

#### РАЗДЕЛ 1.

##### Тема 1. Структура английского предложения.

**Цель:** *Повторение и закрепление грамматического материала по теме «Структура английского предложения»*

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

1. Простые предложения (повествовательное, вопросительное, отрицательное предложения).
2. Сложные предложения (повествовательное, вопросительное, отрицательное предложения).
3. Главные члены предложения и их выражение.

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Структура английского предложения.
2. Порядок слов.
3. Простое и сложное предложение.

##### Тема 2. Семья.

**Цель:** *Активизация лексико-грамматического материала в диалогической и монологической речи. Обучение поисковому и просмотровому чтению.*

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

Лексика по теме.

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Составление диалогов по следующим проблемам:
2. Teenage marriage.
3. Leadership in the family.
4. Marriage contacts and romantic love.
5. Divorce and one-parent wedding.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

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

#### Примерный перечень текстов для чтения и перевода к разделу 1

##### **Вариант 1.**

##### **Family Life**

Marriage is a thing which only a rare person in his or her life avoids. True bachelors and spinsters make up only a small percent of the population; most single people are “alone but not lonely”. Millions

of others get married because of the fun of family life. And it is fun, if only one takes it with a sense of humor. There's a lot of fun in falling in love with someone and chasing the prospective fiancée, which means dating and going out with the candidate. All the relatives (parents, grandparents and great-grandparents, brothers and sisters, cousins, aunts and uncles, nieces and nephews, stepmothers and stepfathers and all in-laws) meanwhile have the fun of criticizing your choice and giving advice. The trick here is not to listen to them but propose to your bride-to-be and somehow get her to accept your proposal. Then you may arrange the engagement and fix the day of the wedding.

What fun it is to get all those things, whose names start with the word "wedding" – dress, rings, cars, flowers, cakes, etc.! it's great fun to pay for them.

It's fun for the bride and the groom to escape from the guests and go on a honeymoon trip, especially if it is a wedding present from the parents. The guests remain with the fun of gossiping whether you married for love or for money. It's fun to return back home with the idea that the person you are married to is somewhat different from the one you knew. But there is no time to think about it because you are newly-weds and you expect a baby.

There is no better fun for a husband than taking his wife to a maternity home alone and bringing her back with the twins or triplets.

And this is where the greatest fun starts: washing the new-born's nappies and passing away sleepless nights, earning money to keep the family, taking children to kindergarten and later to school. By all means it's fun to attend parents' meetings and to learn that your children take after you and don't do well at school.

The bigger your children grow, the more they resemble you outwardly and the less they display likeness with you inwardly. And you start grumbling at them and discussing with your old friends the problem of the "generation gap". What fun!

And when at last you and your grey-haired spouse start thinking that your family life has calmed down, you haven't divorced but preserved your union, the climax of your fun bursts out!

One of your dearest **off-springs** brings a long-legged blonde to your house and says that he wants to marry. And you think: "Why do people ever get married?"

## *Вариант 2.*

### **My family**

**Let me introduce** myself. My name is Alexander, Alec for short. My full name is Alrxander Sergeyeovich Orlov. Orlov is my **surname**, Alexander is my first name and Sergeyeovich is my **patronymic**. I am not yet nineteen.

At the moment I am a first-year student at the University.

My parents have two more children besides me. Thus I have got an older brother and a younger sister. My sister Helen is just out of school. She is seventeen. She is a pretty girl with brown hair and soft dark-brown eyes. Her dream is to become a pianist.

My brother, whose name is Michael, is eight years my **senior**. He is twenty-seven already. He is a builder. He is married and has a family of his own. They are four in the family. He has a wife and two children – a son and a daughter. They are twins. They are lovely little children with golden hair and dark-blue eyes. They are always full of joy and **gaiety**. His wife's name is Nina. She is a **surgeon** by profession. They are not in St. Petersburg. They are in the Far East.

My parents are not old at all. Father is fifty, and Mother is three years his **junior**. My grandparents are already **pensioners** but they are still full of life and energy. They have a house in the country. Aunt Mary is with them.

She is a pleasant-looking woman of about forty. Uncle Nick, her husband, is a librarian. He is a clever man but a little unpractical. Aunt Mary, on the other hand, is very practical and full of common sense.

They have a son. He is my cousin. Peter is nineteen, tall, a fine manly fellow. He is at the University and is studying to be a chemist. He is a clever, hard-working student, a first-class footballer, and a good runner. He is strong, quiet and thoughtful like his father.

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

(??) Match English phrases from the text with their Russian equivalents. Подберите русские эквиваленты к английским словосочетаниям

- (~) family life~семейная жизнь
- (~) fall in love~влюбиться
- (~) accept proposal~принять предложение
- (~) fix the day of the wedding~назначить день свадьбы
- (~) go out ~ выходить, развлекаться
- (~) flowers ~ цветы
- (~) honeymoon trip~ медовый месяц
- (~) generation gap~проблема отцов и детей
- (~) expect a baby~ждать рождение ребенка
- (~) take children to kindergarten ~отводить детей в детский садик
- (~) maternity home~родильный дом
- (~) do well at school~хорошо учиться в школе

(??) Match the words from the text and their synonyms. Подберите к данным словам синонимы.

- (~) surname ~ family name, last name
- (~) patronymic ~ second name
- (~) pretty ~ beautiful, good-looking
- (~) joy ~ gaiety
- (~) profession ~ occupation
- (~) the country ~ suburb
- (~) pleasant-looking ~ pretty
- (~) grandparents ~ grandmother and grandfather
- (~) clever ~ smart
- (~) strong ~ powerful
- (~) fellow ~ guy
- (~) lovely ~ nice
- (~) let ~ allow

### **Перечень тем для беседы к разделу 1:**

1. Teenage marriage.
2. Leadership in the family.
3. Marriage contacts and romantic love.
4. Divorce and one-parent wedding.

### **Перечень тем для эссе к разделу 1:**

Время — 40 мин, объем 500 - 700 печ. зн.

1. Families with many children versus families with one child.
2. The effect of divorce on children.
3. How to bridge the “generation gap”.
4. The ideal family of the future.

### **Примерный перечень тем докладов к разделу 1:**

1. My family tree
2. "A marriage of convenience"
3. Positive and negative sides of family life
4. Ideal wife/husband

**Примерный перечень тем диалогов к разделу 1:**

1. you are speaking with a distant relative trying to find out what relation you are to one another;
2. you show your family album to your friend and answer all his or her questions.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: форма рубежного контроля – компьютерное тестирование**

**Примерные вопросы**

**(??) Choose the correct order of the sentence.**

(?) My parents besides me more children two have.

(!) My parents have two more children besides me.

(?) My two children have more besides me parents.

(??) Choose the correct order of the sentence.

(?) Millions get married of life of family the others because of fun.

(?) Millions others of family life of fun get married of the because.

(!) Millions of others get married because of the fun of family life.

**(??) Choose the right synonyms of the word *let*.** Подберите правильный синоним к слову *let*.

(!) allow

(?) put

(?) tell

(??) Choose the right synonym of the word *pretty*. Подберите правильный синоним к слову *pretty*.

(?) good

(?) clever

(!) beautiful

(??) Choose the right synonym of the word *profession*. Подберите правильный синоним к слову *profession*.

(!) occupation

(?) promotion

(?) dream

(??) Choose the right synonym of the word *surname*. Подберите правильный синоним к слову *surname*.

(!) family name

(?) first name

(?) last name

(??) Choose the right synonym of the word *clever*. Подберите правильный синоним к слову *clever*.

(?) bad

(!) smart

(?) fast

(??) Choose the right synonym of the word *country*. Подберите правильный синоним к слову *country*.

(!) suburb

(?) city

(?) street

- (?) Choose the right synonym of the word *grandparents*. Подберите правильный синоним к слову *grandparents*.
- (?) mother and father
  - (?) brother and sister
  - (!) grandmother and grandfather
- (?) Choose the right Russian equivalent to the phrase *accept proposal*. Подберите правильный перевод к словосочетанию *accept proposal*
- (!) принять предложение
  - (?) ожидать рождение ребенка
  - (?) разводиться
- (?) Choose the right equivalent to the phrase *generation gap*. Подберите правильный перевод к словосочетанию *generation gap*.
- (?) проблема братьев и сестер
  - (?) проблема мужа и жены
  - (!) проблема отцов и детей
- (?) Choose the right equivalent to the phrase *honeymoon trip*. Подберите правильный перевод словосочетания *honeymoon trip*.
- (!) медовый месяц
  - (?) счастливы
  - (?) веселая свадьба
- (?) Choose the right equivalent to the phrase *fall in love*. Подберите правильный перевод словосочетания *fall in love*.
- (!) влюбиться
  - (?) расстаться
  - (?) жениться
- (?) Choose the right equivalent of the word *bride*. Подберите правильный эквивалент к слову *bride*.
- (!) невеста
  - (?) подружка невесты
  - (?) подруга
- (?) Choose the right equivalent of the word *groom*. Подберите правильный эквивалент к слову *groom*.
- (?) двоюродный брат
  - (?) друг
  - (!) жених
- (?) Choose the right equivalent of the word *offspring*. Подберите правильный эквивалент к слову *offspring*.
- (!) отпрыск
  - (?) родитель
  - (?) сосед
- (?) Choose the right equivalent of the word *spinster*. Подберите правильный эквивалент к слову *spinster*.
- (!) незамужняя женщина
  - (?) двоюродная сестра
  - (?) невеста
- (?) Choose the right equivalent of the word *stepfather*. Подберите правильный эквивалент к слову *stepfather*.
- (?) муж
  - (?) родственник
  - (!) отчим
- (?) Choose the right equivalent of the word *triplet*. Подберите правильный эквивалент к слову *triplet*.
- (!) близнец из тройни

- (??) близнец из двойни  
(??) приемный ребенок  
(??) Choose the right equivalent of the word *newly-wed*. Подберите правильный эквивалент к слову *newly-wed*.  
(!) молодожен  
(??) близнец  
(??) жених  
(??) Choose the right equivalent of the word *nappy*. Подберите правильный эквивалент к слову *nappy*.  
(!) пеленка  
(??) детская кроватка  
(??) ребенок  
(??) Choose the right equivalent of the word *in-laws*. Подберите правильный эквивалент к слову *in-laws*.  
(!) родственники со стороны мужа и жены  
(??) родители  
(??) друзья жениха  
(??) Choose the right equivalent of the word *divorce*. Подберите правильный эквивалент к слову *divorce*.  
(??) медовый месяц  
(??) свидание  
(!) развод  
(??) Choose the right equivalent of the word *engagement*. Подберите правильный эквивалент к слову *engagement*.  
(??) развод  
(??) предложение  
(!) помолвка  
(??) Choose the right equivalent of the word *bachelor*. Подберите правильный эквивалент к слову *bachelor*.  
(!) холостяк  
(??) дедушка  
(??) прадедушка  
(??) Choose the right equivalent of the word *new-born*. Подберите правильный эквивалент к слову *new-born*.  
(!) новорожденный  
(??) близнец  
(??) жених  
(??) Choose the right equivalent of the word *spouse*. Подберите правильный эквивалент к слову *spouse*.  
(??) отчим  
(??) родственник  
(!) супруг  
(??) Choose the right equivalent of the right word *twin*. Подберите правильный эквивалент к слову *twin*.  
(??) брат  
(??) жених  
(!) близнец  
(??) Choose the right equivalent of the word *wedding*. Подберите правильный эквивалент к слову *wedding*.  
(!) свадьба  
(??) помолвка  
(??) предложение

(?) Choose the right equivalent of the word *senior*. Подберите правильный эквивалент к слову *senior*.

(?) младший

(?) пенсионер

(!) старший

(?) Choose the right equivalent of the word *junior*. Подберите правильный эквивалент к слову *junior*.

(!) младший

(?) старший

(?) холостяк

(?) Choose the right equivalent of the word *introduce*. Подберите правильный эквивалент к слову *introduce*.

(!) представиться

(?) рассказать

(?) разрешить

(?) Choose the right definitions to the term *chemist*. Подберите правильное определение к термину *chemist*.

(!) a scientist who specializes in chemistry

(?) a scientist who specializes in medical operation

(?) a scientist who works in hospital

(?) Choose the right definition to the term *surgeon*. Подберите правильное определение к термину *surgeon*.

(?) a person who runs a hospital

(?) a doctor who works in dental clinic

(!) a doctor whose job is to perform medical operation

(?) Choose the right definition to the term *pianist*. Подберите правильное определение к термину *pianist*.

(!) a person who plays the piano

(?) a person who performs on stage

(?) a musician who plays in orchestra

(?) Choose the right definition to the term *librarian*. Подберите правильное определение к термину *librarian*.

(!) a person who is in charge of or helps to run a library

(?) a person who works at university

(?) a person who is receiving a pension

(?) Choose the right definition to the term *twin*. Подберите правильное определение к термину *twin*.

(!) either or two children born of the same mother at the same time

(?) a sister and a brother

(?) a child who has a stepmother

(?) Choose the right definition to the term *student*. Подберите правильный эквивалент к термину *student*.

(!) a person who is studying, esp. at a college or university

(?) a person who graduated from university

(?) a person works in a library

(?) Choose the right definition to the term *pensioner*. Подберите правильный эквивалент к термину *pensioner*.

(?) a person who is waiting for a pension

(!) a person who is receiving a pension

(?) a person who works at university

(?) Choose the right half of the sentence: *My parents have two more children....* Подберите правильное окончание предложения: *My parents have two more children ....*

(?) twins

(!) besides me

(?) in the country

(?) Choose the right half of the sentence: *Her dream is...*

Подберите правильное окончание предложения: *Her dream is ...*

(!) to become a pianist

(?) to be a little unpractical

(?) besides me

(?) Choose the right half of the sentence: *He is a clever man but....*

Подберите правильное окончание предложения: *He is a clever man but... .*

(?) of about forty

(?) to become a pianist

(!) a little unpractical

(?) Choose the right half of the sentence: *He is at the University....*

Подберите правильное окончание предложения: *He is at the University... .*

(!) and is studying to be a chemist

(?) besides me

(?) of his own

(?) Choose the right half of the sentence: *She is a pleasant-looking woman....* Подберите правильное окончание предложения: *She is a pleasant-looking woman... .*

(!) of about forty

(?) in the country

(?) besides me

(?) Choose the right half of the sentence: *He is strong, quiet....* Подберите правильное окончание предложения: *He is strong, quiet....*

(!) and thoughtful like his father

(?) of his own

(?) besides me

(?) Choose the right half of the sentence: *They have a house....* Подберите правильное окончание предложения: *They have a house... .*

(?) a little unpractical

(?) of about forty

(!) in the country

(?) Choose the right half of the sentence: *They are lovely little children....*

Подберите правильное окончание предложения: *They are lovely little children....*

(!) with golden hair and dark-blue eyes

(?) and thoughtful like his father

(?) of his own

(?) Choose the right half of the sentence: *He is married and has a family....* Подберите правильное окончание предложения: *He is married and has a family....*

(?) besides me

(!) of his own

(?) in the country

## **РАЗДЕЛ 2.**

### **Тема 2.1. Глагол to be.оборот there is/there are. Специальные вопросы.**

**Цель:** Повторение и закрепление грамматического материала по темам "To be in Present, Past and Future Simple", "There is/there are", "Special questions".

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



1. Глагол *to be* в настоящем времени.
2. Глагол *to be* в прошедшем времени.
3. Глагол *to be* в будущем времени.
4. Специальные вопросы.
5. Конструкция *there is/there are*.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Выполнить грамматические упражнения.

#### **Тема 2.2. Дома.**

**Цель:** *Активизация лексико-грамматического материала в диалогической и монологической речи. Обучение поисковому и просмотровому чтению.*

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

1. Лексика по теме.
2. Лексические упражнения.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Составьте тематический англо-русский и русско-английский глоссарий по теме.
2. Назовите категории существующих построек.
3. Назовите основные комнаты в квартире.

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

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

#### **Примерный перечень текстов для чтения и перевода к разделу**

##### ***Вариант 1.***

#### **Home**

Home, sweet home. It does not matter what your home is like – a country mansion, a more modest detached or semi-detached house, a flat in a block of flats or even a room in a common flat. Anyway, it is the place where you once move in and start to furnish and decorate it to your own taste. It becomes your second “ego” Your second “ego” is very big and disquieting if you have a house. There is enough space for everything: a hall, a kitchen with an adjacent dining-room, a living-room or a lounge, a couple of bedrooms and closets (storerooms), a toilet and a bathroom. You can walk slowly around the house thinking what else you can do to renovate it. In the hall you cast a glance at the coatrack and a chest of drawers for shoes. Probably, nothing needs to be changed here.

You come to the kitchen: kitchen furniture, kitchen utensils, a refrigerator (fridge) with a freezer, a dish drainer, an electric or gas cooker with an oven. May be, it needs a cooker hood.

The dining-room is lovely. A big dining table with chairs in the center, a cupboard with tea sets and dinner sets. There is enough place to keep all cutlery and crockery in. You know pretty well where things go.

The spacious living-room is the heart of the house. It is the place where you can have a chance to see the rest of your family. They come in the evening to sit around the coffee table in soft armchairs

and on the sofa. You look at the wall units, stuffed with china, crystal and books. Some place is left for a stereo system and a TV set. A fireplace and houseplants make the living-room really cozy.

Your bedroom is your private area though most bedrooms are alike: a single or a double bed, a wardrobe, one or two bedside tables and a dressing-table.

You look inside the bathroom: a sink, hot and cold taps and a bath. Here is nothing to see in the toilet except a flush-toilet.

You are quite satisfied with what you have seen, but still doubt disturbs you: "Is there anything to change?" Yes! The walls of the rooms should be papered, and in the bathroom and toilet – tiled! Instead of linoleum there should be parquet floors. Instead of patterned curtains it is better to put darker plain ones, so that they might not show the dirt. You do it all, but doubt does not leave you. Then you start moving the furniture around in the bedroom, because the dressing-table blocks out the light. You are ready to give a sigh of relief, but... suddenly find out that the lounge is too crammed up with furniture.

Those who live in one-room or two-room flats may feel pity for those who live in houses. They do not have such problems. At the same time they have a lot of privileges: central heating, running water, a refuse-chute and... nice neighbours who like to play music at midnight. Owners of small flats are happy to have small problems and they love their homes no less than those who live in three-storeyed palaces. Home, sweet home.

## ***Варуанн 2.***

### **My home.**

#### **I**

We have a nice flat rather **far from** the center of the city. It is in a new sixteen-**storey** high – rise building in Gagarin Avenue. As there are so many storeies in the building it has two lifts.

Our flat is on the fourth **floor**. It has all modern conveniences such as central heating, gas electricity, cold and hot water, and a chute to carry rubbish down.

There are three rooms, a kitchen, a bathroom and a hall in our flat.

The living-room is the largest and most comfortable room in the flat. In the middle of the living-room we have a square dinner-table with six chairs round it. There is a hanging lamp above the table. **To the right** of the dinner-table there is a wall-unit which has several sections: a sideboard, a wardrobe and some shelves. At the opposite wall there is a piano with a piano stool before it.

Between the two large windows there is a little table with a colour TV set on it. Our TV set there are two cosy armchairs. Nothing is more pleasant in rainy weather than to sit in a comfortable armchair and watch TV programmes.

A small round table, a divan-bed and a standard lamp are in the left-hand corner. This table is for newspapers and magazines.

The walls of the living-room are light-green and there are a few prints and water-colours on them.

#### **II**

The bedroom is smaller than the living-room and not so light as there is only one window in it. In this room there are two beds with a bedside-table **between** them. An alarm-clock and a small lamp with a pink lamp-shade are on the table. In the left-hand corner there is a dressing-table with a big mirror.

In this room we have a built-in wardrobe with **coat-hangers** to hang clothes on. There is a thick carpet on the floor and plain light-brown curtains on the window.

#### **III**

The third room is the study. It is not so large as the dining-room but it is as cosy as all the other rooms.

There is not much furniture in it, only the most necessary pieces. It has a writing-desk with drawers to keep papers in. pens, pencils, a writing-pad and a few dictionaries are lying on the desk. There is a telephone on the left. Just behind it there is a reading lamp. On the right there is a desk-clock and a calendar. A desk-armchair is standing before it. I've also got a computer on a little table near the desk.

There are books on the shelves all round the walls. In the right-hand corner there is a bookcase full of books. Among them there are many English books in the original and in translation as I am a student of English.

A small table with a radio is standing in the left-hand corner. Near it there is a sofa with some cushions. In my opinion the study is the best room in our flat.

### Примерный перечень заданий к тексту к разделу 2

(??) Match English phrases from the text with their Russian equivalents. Подберите русские эквиваленты к английским словосочетаниям:

- (~) block of flats ~многоквартирный дом
- (~) central heating~центральное отопление
- (~) chest of drawers~комод
- (~) coat rack~вешалка
- (~) crammed up with things~забитый вещами
- (~) detached house~отдельный дом
- (~) dining room~столовая
- (~) dish-drainer~сушилка для посуды
- (~) tea set~ чайный сервиз
- (~) living room ~гостиная
- (~) papered~обклеенный обоями
- (~) utensil~посуда, утварь

(??)Match the words from the text and their synonyms. Подберите к данным словам синонимы.

- (~) apartment ~ flat
- (~) basement ~ cellar
- (~) cooker ~ oven
- (~) coat rack ~ hanger
- (~) dining room ~ eatery
- (~) decorate ~ beautify
- (~) country house ~ cottage
- (~) closet ~ locker
- (~) living room ~ lounge
- (~) owner~ keeper
- (~) hall ~ lobby
- (~) storeroom ~ pantry
- (~) renovate ~ refit

**Написать эссе на одну из предложенных тем:**

1. My dream house.
2. One's character shows in his or her home.
3. I like to stay at my grandma's place.
4. Home sweet home.

Время — 40 мин, объем 500 - 700 печ. зн.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: Форма рубежного контроля – компьютерное тестирование**

(??) Choose the correct order of the sentence. Выберите правильный порядок слов в предложении.

- (?) In the garden many apple trees there are.
- (!) There are many apple trees in the garden.
- (?) Many apple trees there are in the garden.

- (??) Choose the correct order of the sentence. Выберите правильный порядок слов в предложении.
- (?) A meeting at the university there was yesterday.
  - (?) Yesterday at the university was a meeting there.
  - (!) There was a meeting at the university yesterday.
- (??) Choose the correct order of the sentence. Выберите правильный порядок слов в предложении.
- (!) There will be a good wheat crop this year.
  - (?) Will be a good wheat crop there this year.
  - (?) A good wheat crop will be there this year.
- (??) Choose the correct order of the sentence. Выберите правильный порядок слов в предложении.
- (!) How many books did you buy?
  - (?) Did you buy how many books?
  - (!) Books how many did you buy?
- (??) Choose the correct order of the sentence. Выберите правильный порядок слов в предложении.
- (?) Read to the students yesterday what did the teacher?
  - (!) What did the teacher read to the students yesterday?
  - (?) Did what the teacher read to the students yesterday?
- (??) Choose the correct order of the sentence. Выберите правильный порядок слов в предложении.
- (!) Is there a telephone in your room?
  - (?) A telephone in your room is there?
  - (!) There is a telephone in your room?
- (??) Choose the right synonyms of the word *apartment*. Подберите правильный синоним к слову *apartment*.
- (!) flat
  - (?) cottage
  - (?) building
- (??) Choose the right synonym of the word *basement*. Подберите правильный синоним к слову *basement*.
- (?) room
  - (?) balcony
  - (!) cellar
- (??) Choose the right synonym of the word *cooker*. Подберите правильный синоним к слову *cooker*.
- (!) oven
  - (?) table
  - (?) closet
- (??) Choose the right synonym of the word *coat rack*. Подберите правильный синоним к слову *coat rack*.
- (!) hanger
  - (?) wardrobe
  - (?) locker
- (??) Choose the right synonym of the word *dining room*. Подберите правильный синоним к слову *dining room*.
- (?) bathroom
  - (!) eatery
  - (?) yard
- (??) Choose the right synonym of the word *decorate*. Подберите правильный синоним к слову *decorate*.
- (!) beautify
  - (?) tidy
  - (?) stop
- (??) Choose the right synonym of the word *country house*. Подберите правильный синоним к слову *country house*.
- (?) block of flats
  - (?) apartment building

- (!) cottage
- (??) Choose the right synonym of the word *closet*. Подберите правильный синоним к слову *country closet*.
- (!) locker
  - (?) room
  - (?) lift
- (??) Choose the right synonym of the word *living-room*. Подберите правильный синоним к слову *living-room*.
- (!) lounge
  - (?) room
  - (?) garden
- (??) Choose the right synonym of the word *owner*. Подберите правильный синоним к слову *owner*.
- (!) keeper
  - (?) tenant
  - (?) neighbor
- (??) Choose the right synonym of the *storeroom*. Подберите правильный синоним к слову *storeroom*.
- (!) pantry
  - (?) basement
  - (?) hall
- (??) Choose the right synonym of the *renovate*. Подберите правильный синоним к слову *renovate*.
- (!) refit
  - (?) clean
  - (?) open
- (??) Choose the right Russian equivalent to the phrase *block of flats*. Подберите правильный перевод к словосочетанию *block of flats*.
- (!) многоквартирный дом
  - (?) загородный дом
  - (?) офис
- (??) Choose the right equivalent to the phrase *central heating*. Подберите правильный перевод к словосочетанию *central heating*.
- (?) подвал
  - (?) запасной выход
  - (!) центральное отопление
- (??) Choose the right equivalent to the phrase *chest of drawers*. Подберите правильный перевод словосочетания *chest of drawers*.
- (!) комод
  - (?) шкаф для посуды
  - (?) полки
- (??) Choose the right equivalent to the phrase *coat rack*. Подберите правильный перевод словосочетания *coat rack*.
- (!) вешалка
  - (?) комод
  - (?) шкаф
- (??) Choose the right equivalent of the word *cooker*. Подберите правильный эквивалент к слову *cooker*.
- (!) плита
  - (?) холодильник
  - (?) полка
- (??) Choose the right equivalent of the word *adjacent*. Подберите правильный эквивалент к слову *adjacent*.
- (??) новый
  - (??) встроенный

- (!) примыкающий
- (??) Choose the right equivalent of the word *crockery*. Подберите правильный эквивалент к слову *crockery*.
- (!) фарфоровая посуда
- (??) утварь
- (??) вещи
- (??) Choose the right equivalent of the word *cultery*. Подберите правильный эквивалент к слову *cultery*.
- (!) столовые приборы
- (?) сервиз
- (?) вещи
- (??) Choose the right equivalent of the word *freezer*. Подберите правильный эквивалент в слову *freezer*.
- (??) шкаф
- (??) холодильник
- (!) морозильная камера
- (??) Choose the right equivalent of the word *cosy*. Подберите правильный эквивалент к слову *cosy*.
- (!) удобный
- (??) близкий
- (??) домашний
- (??) Choose the right equivalent of the word *papered*. Подберите правильный эквивалент к слову *papered*.
- (!) обклеенный обоями
- (??) новый
- (??) старый
- (??) Choose the right equivalent of the word *owner*. Подберите правильный эквивалент к слову *owner*.
- (!) владелец
- (??) квартирант
- (??) сосед
- (??) Choose the right equivalent of the word *tea set*. Подберите правильный эквивалент к слову *tea set*.
- (!) чайный сервиз
- (??) чайник
- (??) поднос
- (??) Choose the right equivalent of the word *utensil*. Подберите правильный эквивалент к слову *utensil*.
- (??) обои
- (??) кран
- (!) утварь
- (??) Choose the right equivalent of the word *room*. Подберите правильный эквивалент к слову *room*.
- (??) подвал
- (??) балкон
- (!) комната
- (??) Choose the right equivalent of the word *renovate*. Подберите правильный эквивалент к слову *renovate*.
- (!) отремонтировать
- (??) открывать
- (??) продавать
- (??) Choose the right equivalent of the word *storeroom*. Подберите правильный эквивалент к слову *storeroom*.
- (!) кладовая

- (??) балкон  
(??) подвал  
(??) Choose the right equivalent of the word *stove*. Подберите правильный эквивалент к слову *stove*.  
(??) холодильник  
(??) морозильная камера  
(!) плита
- (??) Choose the right equivalent of the right word *tap*. Подберите правильный эквивалент к слову *tap*.  
(??) холодильник  
(??) кухня  
(!) кран
- (??) Choose the right equivalent of the word *storey*. Подберите правильный эквивалент к слову *storey*.  
(!) этаж  
(??) балкон  
(??) подоконник
- (??) Choose the right equivalent of the word *furniture*. Подберите правильный эквивалент к слову *furniture*.  
(??) одежда  
(??) утварь  
(!) мебель
- (??) Choose the right equivalent of the word *cooker hood*. Подберите правильный эквивалент к слову *cooker hood*.  
(!) вытяжка  
(??) плита  
(??) шкаф
- (??) Choose the right equivalent of the word *bookcase*. Подберите правильный эквивалент к слову *bookcase*.  
(!) книжный шкаф  
(??) холл  
(??) стол
- (??) Choose the right equivalent of the word *dish-drainer*. Подберите правильный эквивалент к слову *dish-drainer*.  
(!) сушилка для посуды  
(??) холодильник  
(??) стол
- (??) Choose the right equivalent of the word *move to*. Подберите правильный эквивалент к слову *move to*.  
(!) переезжать  
(??) ремонтировать  
(??) украшать
- (??) Choose the right equivalent of the word *balcony*. Подберите правильный эквивалент к слову *balcony*.  
(!) балкон  
(??) холл  
(??) стол
- (??) Choose the right equivalent of the word *bathroom*. Подберите правильный эквивалент к слову *bathroom*.  
(!) ванная комната  
(??) туалет  
(??) спальня

(??) Choose the right definition to the term *owner*. Подберите правильное определение к термину *owner*.

(!) a person who owns something

(??) a person who lives nearby

(??) a child who has a stepmother

(??) Choose the right definition to the term *living room*. Подберите правильный эквивалент к термину *living room*.

(!) the main room in a house where people can do things together

(??) the room in the block of flats

(??) the room in the hotel

(??) Choose the right definition to the term *mansion*. Подберите правильный эквивалент к термину *mansion*.

(??) a house for person who is waiting for a pension

(!) a large house, belonging to a wealthy person

(??) a large house, belonging to a person who works at university

(??) Choose the right half of the sentence: *Home, ...*. Подберите правильное окончание предложения: *Home, ...*

(??) is a castle

(!) sweet home

(??) in the country

(??) Choose the right half of the sentence: *It becomes your second...*

Подберите правильное окончание предложения: *It becomes your second...*

(!) “ego”

(??) “life”

(??) “house”

### **РАЗДЕЛ 3.**

#### **Тема 3.1. Времена группы Simple.**

**Цель:** Повторение и закрепление грамматического материала по теме «Времена группы *Simple*».

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

1. Время Present Simple.
2. Время Past Simple.
3. Время Future Simple.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Выполнить грамматические упражнения

#### **Тема 3.2. Daily Rutine. Распорядок дня**

**Цель:** Активизация лексико-грамматического материала в диалогической и монологической речи. Обучение поисковому и просмотровому чтению.

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

1. Лексика по теме “Daily routine”.



2. Рассказ о своих привычках и повседневных занятиях.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Расскажите о своем знакомом-иностранце и его привычках.
2. Расскажите о своих обычных занятиях.
3. Используйте глаголы умственного и физического восприятия.
4. Используйте основные наречия по данной теме

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3**

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

**Примерный перечень текстов для чтения и перевода к разделу 3**

**Вариант 1.**

*Daily Routine*

I'm in the first year at the university, where I'm studying English. My elder sister, Betty, is studying history at the same university. Betty can organize her time wisely, whereas I do not know what order I should do things in. I find it hard to get up on time, and usually I do not get enough sleep. I have to wind two alarm-clocks to make sure I do not oversleep.

My sister, an early riser, is awake by 7 o'clock, refreshed and full of energy. While I'm wandering round the kitchen, fighting the urge to go back to bed, my sister manages to have a quick shower, make her bed, put on make-up, do her hair, eat a full breakfast and set off to the university. It takes me an hour and a half to get ready. I have a hasty bite and rush out of the house. Even if I catch a bus at once I still arrive at the university 15 minutes late, which always makes me feel guilty.

My studies keep me busy all day long. I have 14 hours of English a week. I also have lectures and seminars. At lunchtime I meet up with my sister and we have a snack at the university café. After classes I make myself go to the library where I spend about six hours a week reading for my seminars.

My sister and I come home tired. I always find excuses to put my homework off. Unlike me, my sister manages to do the housework and get down to homework. I like the idea of going to bed early, but quite often I have to sit up late, brushing up on my grammar and vocabulary, though I feel sleepy. My sister says that keeping late hours ruins one's health. Of course, I agree.

As my sister and I do not get any time off during the week, we try to relax on the weekends. One of my greatest pleasures is to lie in bed and read my favourite books. My sister is a sporty person. To keep herself fit, Betty goes for a run in the park; from time to time she works out in the gym.

I hate staying in, and sometimes on Saturday night my sister takes me out to a concert or a play. Sometimes we go to a party or to a disco. But more often than not I end up catching up on my studies and my sister goes out. I wonder how I manage to spoil my leisure time.

Every Monday when I **awaken** I think I should **start a new life**. I honestly think that I must become **well-organised** and correct my **daily routine**. I make plans to **go to keep-fit classes**, to **do shopping** with my sister, to **do the cleaning** and to do a hundred other good things. But then I remember that I have to **call on** my school friend in the evening, and I put off my plans till next Monday. It is always better to start a new life **in a week**.

**Вариант 2.**

*The Daily Program*

On week-days the alarm-clock wakes me up and my **working day** begins. It is seven o'clock. If it is spring or summer I jump out of bed, run to the window and open it wide to let the fresh morning air in. The bright sun and the singing of birds **set me onto a cheerful working mood**. In winter I am not

so quick to leave my bed, and I bury my head under the pillows pretending not to hear the alarm-clock. But **all the same**, it is time to get up and I start getting ready for my work.

I do my bed and go to the bathroom where I turn on the hot and cold taps. While the water is running into the bath, I **clean (brush) my teeth**. Then I turn off the taps and have my bath. Sometimes I **have a shower**. If I am not **short of time**, I **tidy up my room**. I am through with it in 10 minutes.

While I am having breakfast, I switch on the radio and **listen to** the news.

Breakfast, as doctors say, must be the most **substantial meal** of the day. But I have neither time nor inclination to cook it, so I just have a cup of coffee and some sandwiches. I live in the **suburbs**, and every week-day I **commute** to town.

I **leave** the house at ten minutes to eight, and as I live quite near the station I like to walk there in any weather. My train to town leaves at 8.10. I arrive in town at a quarter to nine. On my way to the office I often meet my **fellow-workers** and colleagues and we go on together **talking shop**.

My working day starts at 9 sharp, I work till half past twelve and then I go out for dinner to a **self-service canteen** which is just round the corner. It does not take me long to have my midday meal. I return to my office at half past one and work steadily till six. During my working hours I haven't a **spare moment** to think of my University classes. I am a student at **the Evening Department** of the University.

We have classes four times a week, and on other days I often spend my evenings in the reading-room of our library preparing my homework. It is not easy to work and study at the same time, but I feel great satisfaction when I think of the future.

Sometimes friends come to my place and we play chess; sometimes we **go to the pictures** or the theatre, but not very often. In summer I like to get out more, so in the evenings I go to the tennis court for a few sets of tennis, or take out my **bike** for a run in the country.

### Примерный перечень заданий к тексту к разделу 3

(??) Match English phrases from the text with their Russian equivalents. Подберите русские эквиваленты к английским словосочетаниям

- (~) **working day**~рабочий день
- (~) **make the bed**~застилать кровать
- (~) **sporty**~спортивный
- (~) **in a week**~через неделю
- (~) **fellow-workers**~сослуживцы
- (~) **spare moment**~свободная минутка
- (~) **call on smb.** ~ зайти к кому-то
- (~) **go for a run**~делать пробежку
- (~) **leisure time**~досуг
- (~) **have a snack** ~перекусить
- (~) **suburbs**~пригород
- (~) **short of time**~нехватка времени

(??)Match the words from the text and their synonyms. Подберите к данным словам синонимы.

- (~) **sporty** ~ athletic
- (~) **have a snack** ~ take a quick bite
- (~) **fellow-workers** ~ colleagues
- (~) **oversleep** ~ sleep away
- (~) **leisure time** ~ free time
- (~) **call on** ~ drop in on
- (~) **in suburbs** ~ out of town
- (~) **clean teeth** ~ brush teeth
- (~) **canteen** ~ dining-room
- (~) **go to the pictures** ~ go to the cinema
- (~) **bike** ~ bicycle

(~) tidy up room ~ clean room

(~) relax ~ have a rest

**Написать эссе на одну из предложенных тем:**

1. How I organize my time.
2. The day of a person is a picture of this person.
3. My busiest day.
4. My day off.

Время — 40 мин, объем 500 - 700 печ. зн.

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

- (??) Choose the correct order of the sentence. Выберите правильный порядок слов в предложении.
- (?) Mark every day walks to school.
  - (!) Mark walks to school every day.
  - (?) Mark every to school day walks.
- (??) Choose the correct order of the sentence. Выберите правильный порядок слов в предложении.
- (?) He does swim usually in the evening?
  - (?) In the evening does he usually swim?
  - (!) Does he usually swim in the evening?
- (??) Choose the right synonyms of the word *sporty*. Подберите правильный синоним к слову *sporty*.
- (!) athletic
  - (?) strong
  - (?) fast
- (??) Choose the right synonym of the word *fellow-workers*. Подберите правильный синоним к слову *fellow-workers*.
- (?) friends
  - (?) relatives
  - (!) colleagues
- (??) Choose the right synonym of the word *relax*. Подберите правильный синоним к слову *relax*.
- (!) have a rest
  - (?) have a snack
  - (?) have a snap
- (??) Choose the right synonym of the word *canteen*. Подберите правильный синоним к слову *canteen*.
- (!) dining-room
  - (?) kitchen
  - (?) cafe
- (??) Choose the right synonym of the word *in suburbs*. Подберите правильный синоним к слову *in suburbs*.
- (?) in town
  - (!) out of town
  - (?) in the country
- (??) Choose the right synonym of the word *call on*. Подберите правильный синоним к слову *call on*.
- (!) drop in on
  - (?) come in
  - (?) call at
- (??) Choose the right synonym of the word *oversleep*. Подберите правильный синоним к слову *oversleep*.
- (?) sleep

- (?) have a sleep  
 (!) sleep away
- (??) Choose the right Russian equivalent to the phrase *working day*. Подберите правильный перевод к словосочетанию *working day*.  
 (!) рабочий день  
 (?) выходной  
 (?) отпуск
- (??) Choose the right equivalent to the phrase *short of time*. Подберите правильный перевод к словосочетанию *short of time*.  
 (?) свободное время  
 (?) рабочее время  
 (!) нехватка времени
- (??) Choose the right equivalent to the phrase *leisure time*. Подберите правильный перевод словосочетания *leisure time*.  
 (!) досуг  
 (?) свободное время  
 (?) отпуск
- (??) Choose the right equivalent to the phrase *spare moment*. Подберите правильный перевод словосочетания *spare moment*.  
 (!) свободная минутка  
 (?) рабочий момент  
 (?) быстро
- (??) Choose the right equivalent of the phrase *have a snack*. Подберите правильный эквивалент к словосочетанию *have a snack*.  
 (!) перекусить  
 (?) обедать  
 (?) ужинать
- (??) Choose the right equivalent of the word *alarm-clock*. Подберите правильный эквивалент к слову *alarm-clock*.  
 (??) часы  
 (??) ключ  
 (!) будильник
- (??) Choose the right equivalent of the word *wind*. Подберите правильный эквивалент к слову *wind*.  
 (!) заводить  
 (??) успевать  
 (??) отключать
- (??) Choose the right equivalent of the word *wisely*. Подберите правильный эквивалент к слову *wisely*.  
 (!) разумно  
 (?) широко  
 (?) быстро
- (??) Choose the right equivalent of the word *play*. Подберите правильный эквивалент в слову *play*.  
 (??) игра  
 (??) кино  
 (!) пьеса
- (??) Choose the right equivalent of the word *vocabulary*. Подберите правильный эквивалент к слову *vocabulary*.  
 (!) словарный запас  
 (??) словарь  
 (??) лексика
- (??) Choose the right equivalent of the words *daily routine*. Подберите правильный эквивалент к словосочетанию *daily routine*.  
 (!) распорядок дня

- (??) рабочее задание  
(??) расписание
- (??) Choose the right equivalent of the word *reading-room*. Подберите правильный эквивалент к слову *reading-room*.  
(!) читальный зал  
(??) комната отдыха  
(??) библиотека
- (??) Choose the right equivalent of the word *pillow*. Подберите правильный эквивалент к слову *pillow*.  
(!) подушка  
(??) будильник  
(??) обед
- (??) Choose the right equivalent of the word *sometimes*. Подберите правильный эквивалент к слову *sometimes*.  
(??) редко  
(??) всегда  
(!) иногда
- (??) Choose the right equivalent of the word *often*. Подберите правильный эквивалент к слову *often*.  
(??) иногда  
(??) всегда  
(!) часто
- (??) Choose the right equivalent of the word *always*. Подберите правильный эквивалент к слову *always*.  
(!) всегда  
(??) редко  
(??) иногда
- (??) Choose the right equivalent of the word *bike*. Подберите правильный эквивалент к слову *bike*.  
(!) велосипед  
(??) мотоцикл  
(??) автобус
- (??) Choose the right equivalent of the word *department*. Подберите правильный эквивалент к слову *department*.  
(??) курс  
(??) ректорат  
(!) факультет
- (??) Choose the right equivalent of the right word *tap*. Подберите правильный эквивалент к слову *tap*.  
(??) ванная  
(??) душ  
(!) кран
- (??) Choose the right equivalent of the word *commute*. Подберите правильный эквивалент к слову *commute*.  
(!) регулярно ездить на работу из пригорода  
(??) общаться  
(??) возвращаться с работы
- (??) Choose the right equivalent of the words *make the bed*. Подберите правильный эквивалент к словам *make the bed*.  
(??) убирать постель  
(??) сидеть на кровати  
(!) стелить постель
- (??) Choose the right equivalent of the words *do the bed*. Подберите правильный эквивалент к словам *do the bed*.

- (!) убирать постель  
 (??) стелить постель  
 (??) сидеть на кровати  
 (??) Choose the right equivalent of the word *homework*. Подберите правильный эквивалент к слову *homework*.  
 (!) домашнее задание  
 (??) работа по дому  
 (??) работа на дому  
 (??) Choose the right definitions to the term *colleague*. Подберите правильное определение к термину *colleague*.  
 (!) someone who works in the same office as oneself  
 (??) someone who lives in the same apartment as oneself  
 (??) someone who studies in the same department as oneself  
 (??) Choose the right definition to the term *housework*. Подберите правильное определение к термину *housework*.  
 (??) work done in office  
 (??) studies which must be done at home by students  
 (!) work done in taking care of a house, esp. cleaning  
 (??) Choose the right definition to the term *homework*. Подберите правильное определение к термину *homework*.  
 (!) studies which must be done at home by students  
 (??) work done in taking care of a house, esp. cleaning  
 (??) work done in office  
 (??) Choose the right definition to the term *play*. Подберите правильное определение к термину *play*.  
 (!) a piece of writing performed by actors in a theatre on television  
 (??) a new cinema  
 (??) a first-night performance  
 (??) Choose the right definition to the term *snack*. Подберите правильное определение к термину *snack*.  
 (!) an amount of food smaller than a meal  
 (??) at lunchtime  
 (??) breakfast  
 (??) Choose the right definition to the term *suburb*. Подберите правильный эквивалент к термину *suburb*.  
 (!) an outer area of a town or city, where people live  
 (??) an area in town  
 (??) a neighborhood  
 (??) Choose the right definition to the term *department*. Подберите правильный эквивалент к термину *department*.  
 (??) a division at school  
 (!) important division of college  
 (??) a class  
 (??) Choose the right half of the sentence: *I have to wind two alarm-clocks to make sure .....*  
 Подберите правильное окончание предложения: *I have to wind two alarm-clocks to make sure ....*  
 (??) about it  
 (!) I do not oversleep  
 (??) I can't sleep  
 (??) Choose the right half of the sentence: *My studies...*  
 Подберите правильное окончание предложения: *My studies ...*  
 (!) keep me busy all day long  
 (??) keep me at home  
 (??) besides me

(??) Choose the right half of the sentence: *My sister is....*

Подберите правильное окончание предложения: *My sister is....*

(??) about forty

(??) to become a pianist

(!) a sporty person

(??) Choose the right half of the sentence: *One of my greatest pleasures ....*

Подберите правильное окончание предложения: *One of my greatest pleasures.. .*

(!) is to lie in bed and read my favourite book

(??) is to watch TV

(??) is to put my homework off

(??) Choose the right half of the sentence: *I also have....* Подберите правильное окончание предложения: *I also have... .*

(!) lectures and seminars

(??) breakfast

(??) six hours a week

(??) Choose the right half of the sentence: *I always find excuses ....* Подберите правильное окончание предложения: *I always find excuses... .*

(!) to put my homework off

(??) to put off my housework

(??) to be late

(??) Choose the right half of the sentence: *Breakfast, as doctors say, ..* Подберите правильное окончание предложения: *Breakfast, as doctors say, ... .*

(??) a little unpractical

(??) is not important

(!) must be the most substantial meal of the day

(??) Choose the right half of the sentence: *I live in the suburbs, and every week-day....*

Подберите правильное окончание предложения: *I live in the suburbs, and every week-day....*

(!) I commute to work

(??) I stay at home

(??) I go on talking shop

(??) Choose the right half of the sentence: *I am a student at....* Подберите правильное окончание предложения: *I am a student at....*

(??) school

(!) the Evening Department

(??) the country

(??) Choose the right half of the sentence: *My train to town....* Подберите правильное окончание предложения: *My train to town....*

(!) leaves at 8.10

(?) commute to work

(?) starts at 8.10

## РАЗДЕЛ 4.

### Тема 4.1. Неопределенные местоимения

**Цель:** Повторение и закрепление грамматического материала по теме «Present Simple».

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

1. Much, many.
2. Few, little.
3. Some, any, no и их производные.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Выполнить грамматические упражнения

## Тема 4.2. Eating habits.

**Цель:** *Активизация лексико-грамматического материала в диалогической и монологической речи. Обучение поисковому и просмотровому чтению.*

### Перечень изучаемых элементов содержания

1. Правильное питание.
2. Здоровый образ жизни.
3. Способы бросить вредные привычки.

### Вопросы для самоподготовки:

1. Опишите свой режим питания.
2. Здоровый образ жизни.
3. Назовите вредные привычки и способы борьбы с ними.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4

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

### Примерный перечень текстов для чтения и перевода к разделу 4

#### *Вариант 1.*

#### **Eating habits**

As I was walking through the gym the other day, I caught a glimpse of an overweight woman across the room. But then I did a double take, and then another. The woman was me — I had seen my own reflection in a distant mirror and, for a split second, hadn't recognized myself. This moment of mistaken identity was disconcerting, but it wasn't all that unusual. Many of us are surprised by our size when reflected in the mirror or a store window — it's like thinking that a recording of your own voice sounds off. And while psychologists have worried for years that media images of super slim starlets would put the nation's collective self-esteem at risk, it turns out that something altogether different has happened. As the population becomes fatter, study after study shows that instead of feeling bad about ourselves, we have entered a collective state of denial about how big we're actually getting.

Look at a **group of silhouettes** and see if you can choose which one matches your body.

A team of researchers led by a group from the University of Illinois at Urbana-Champaign recently asked 3,622 young men and women in Mexico to estimate their body size based on categories ranging from very underweight to obese. People in the normal weight range selected the correct category about 80 percent of the time, but 58 percent of overweight students incorrectly described themselves as normal weight. Among the obese, 75 percent placed themselves in the overweight category, and only 10 percent accurately described their body size. (Notably, a sizable minority who were at a healthy weight described themselves as being underweight.)

The tendency for people to underestimate their body sizes, according to studies in the United States, Canada, Europe and elsewhere, is remarkably consistent across cultures and age groups. So why are so many people in fat denial? Scientists are only now beginning to understand the complicated process in which the brain (in particular, the posterior parietal cortex) integrates signals from all the senses to form our body images. Because our bodies change over time, the brain must constantly adjust



its perception. Scientists believe that this internal calibration system can sometimes go haywire, notably for sufferers of anorexia, bulimia and body dysmorphic disorder, and possibly for obese people too.

In the meantime, they certainly know that the brain's body-perception center isn't foolproof. In an experiment called the Pinocchio Illusion, a person can be fooled into thinking that his nose is growing. This happens when someone touching his own nose with closed eyes has his biceps stimulated to feel as if his forearm is moving forward. The brain senses the arm movement but also knows that the fingers are still touching the nose. For both sensations to be true, the brain decides that the nose must be growing.

A few years ago, researchers at University College, London, conducted a similar experiment regarding waist size. While a person's hands were resting on his waist, his wrist tendons were stimulated to create a sensation that they were moving inward — to feel, in other words, as if his waist were shrinking. Brain scans conducted during the experiment showed a marked increase in activity in the posterior parietal cortex, which gave the researchers a glimpse of the brain trying to tweak its perceived body size in real time. "The relative size of our body parts needs to be continuously updated or recalibrated," said Henrik Ehrsson, lead author of the study, now associate professor of cognitive neuroscience at the Karolinska Institute in Stockholm. "One possibility is that, in people who get obese or who have body-image disorders, something goes wrong with that process."

While researchers admit that some denial may have to do with personal embarrassment, the consistency of the findings suggests that neural processing and psychology probably both play a role. It is also possible that a few extra pounds isn't an urgent priority for the brain to acknowledge. Researchers at University of Texas Medical Branch in Galveston found that one in three women did not know when they had gained 5 pounds, and about 15 percent weren't aware when they had gained more than 10.

But part of the explanation may have to do with perspective. In a recent study, 3,665 children and **adolescents** in Quebec were given a series of silhouettes showing body sizes ranging from underweight to obese. When asked to describe their own body, nearly 70 percent of the overweight and obese children chose a slimmer silhouette. But the researchers discovered that children with the heaviest parents and peers were far more likely to underestimate their weight than those with healthy-weight parents and friends. "When kids live in an environment in which they see, on a **daily basis**, parents or school peers who are overweight, they may develop inaccurate perceptions of what constitutes a healthy weight," says Katerina Maximova, assistant **professor of epidemiology** at the University of Alberta. "Their own overweight seems normal by comparison." Now that health officials estimate that two out of every three adults in the United States are overweight, future generations may not see the difference, either.

## *Bapuanm 2.*

### **Six Steps to Changing Bad Eating Habits.**

How to overcome unhealthy habits that are keeping you from losing weight and getting fit.

Most of us are creatures of habit. We buy the same foods from the same grocery store, prepare the same recipes over and over, and live within our own familiar routines. But if you're serious about eating healthier and losing weight, you need to shake it up, change those bad eating habits, and start thinking differently about your diet and lifestyle.

The problem is that we get so comfortable in our ways that it's hard to give up those old habits.

"Many people are skeptical about changing their diets because they have grown accustomed to eating or drinking the same foods, and there is a fear of the unknown or trying something new," says John Foreyt, PhD, director of the Baylor College of Medicine Behavioral Medicine Research Center. Even when you want to change, old habits die hard.

"Over time, habits become automatic, learned behaviors, and these are stronger than new habits you are trying to incorporate into your life," says Foreyt. What helps you stay on track with your weight loss goals?

One thing that helped me was to keep a food diary. I wrote down everything I ate and why I was...

Even those who manage to change their bad eating habits can easily fall back on their old ways during times of stress. When you're feeling weak or vulnerable, automatic responses often override good intentions.

"Everything can be going along just fine until you hit a rough patch and feelings of boredom,

loneliness, depression, or ... any kind of stress," says Foreyt. Foreyt says tackling bad eating and exercise habits requires a three-pronged approach:

- \* Being aware of the bad habits you want to fix.
- \* Figuring out why these habits exist.
- \* Figuring out how you'll slowly change your bad eating and exercise habits into healthier new ones.

Another expert notes that you're much more likely to be successful at changing your habits if you take things one step at a time. "Try to gradually incorporate new habits over time, and before you know it, you will be eating more healthfully and losing weight," says Keri Gans, MS, RD, American Dietetic Association spokesperson and a nutritionist in private practice in New York.

Eating a healthier diet may be intimidating at first. But once you see for yourself how good it makes you feel -- and how good healthy food can taste -- you have a better chance of succeeding. Over time, your preferences will change and cravings for bad-for-you foods will fade away.

Here are 6 steps to help you get rid of your old, unhealthy habits and create healthier ones:

1. Take Baby Steps. Making small changes in your diet and lifestyle can improve your health as well as trim your waistline. Some suggestions from the experts:

- \* Start each day with a nutritious breakfast.
- \* Get 8 hours of sleep each night, as fatigue can lead to overeating.
- \* Eat your meals seated at a table, without distractions.
- \* Eat more meals with your partner or family.
- \* Teach yourself to eat when you're really hungry and stop when you're comfortably full.
- \* Reduce your portion sizes by 20%, or give up second helpings.
- \* Try lower-fat dairy products.
- \* Make sandwiches with whole-grain bread and spread them with mustard instead of mayo.
- \* Switch to cafe au lait, using strong coffee and hot skim milk instead of cream.
- \* Eat a nutritious meal or snack every few hours.
- \* Use nonstick pans and cooking spray instead of oil to reduce the fat in recipes.
- \* Try different cooking methods, such as grilling, roasting, baking, or poaching.
- \* Drink more water and fewer sugary drinks.
- \* Eat smaller portions of calorie-dense foods (like casseroles and pizza) and larger portions of water-rich foods (like broth-based soups, salads, and veggies).
- \* Flavor your foods with herbs, vinegars, mustards, or lemon instead of fatty sauces.
- \* Limit alcohol to 1-2 drinks per day.

2. Become More Mindful. One of the first steps toward conquering bad eating habits is paying more attention to what you're eating and drinking. "Read food labels, become familiar with lists of ingredients, and start to take notice of everything you put into your mouth," says Gans. Once you become more aware of what you're eating, you'll start to realize how you need to improve your diet. Some people benefit by keeping food diaries.

3. Make a Plan; Be Specific. How are you going to start eating more fruit, having breakfast every day, or getting to the gym more often? Spell out your options. For example: Plan to take a piece of fruit to work every day for snacks, stock up on cereal and fruit for quick breakfasts, and go to the gym on the way to work three times a week. "To say 'I am going to work out more,' won't help you," says Gans. "What will help is thinking about when and how you can fit it into your lifestyle."

4. Tackle a New Mini-Goal Each Week. These mini-steps will eventually add up to major change. For example, if your goal is to eat more vegetables, tell yourself you'll try one new veggie each week until you find some you really enjoy. Or look for easy ways to add one more serving of vegetables to your diet each week until you reach your goal. Try topping your lunch sandwich with slices of cucumbers; adding shredded carrots to the muffins you have for breakfast; or topping your dinnertime pizza with sun-dried tomatoes and mushrooms.

5. Be Realistic. Don't expect too much from yourself too soon. It takes about a month for any new action to become habit. Slow and steady wins the race -- along with a dose of vigilance.

6. Practice. "Focus on dealing with stress through exercise, relaxation, meditation, or whatever works for you, so you don't fall back into those bad habits during periods of stress or use food to help you cope with the situation," advises Foreyt.

#### Примерный перечень заданий к тексту к разделу 4

(?) Match English phrases from the text with their Russian equivalents. Подберите русские эквиваленты к английским словосочетаниям

- (~) an overweight woman ~ женщина с избыточным весом
- (~) moment of mistaken identity ~ момент ошибочной идентификации
- (~) something altogether different ~ нечто совсем иное
- (~) becomes fatter ~ набирать вес
- (~) from very underweight to obese ~ от очень маленького веса (недостатка) к ожирению
- (~) across cultures ~ в разных культурах
- (~) a similar experiment ~ аналогичный эксперимент
- (~) associate professor of cognitive neuroscience ~ общество профессоров когнитивной нейробиологии
- (~) children with the heaviest parents and peers ~ дети с полными родителями и сверстниками
- (~) personal embarrassment ~ личное препятствие(помеха)
- (~) a glimpse of the brain ~ вспышка активности мозговой деятельности

(?) Match the words from the text and their synonyms. Подберите к данным словам синонимы.

- (~) gym ~ fitness center
- (~) brain ~ intellect, mind
- (~) mistake ~ error, fault
- (~) training ~ study
- (~) everyday ~ daily
- (~) state ~ situation, standing
- (~) disorder ~ frustration, upset
- (~) private ~ personal, individual
- (~) foolproof ~ simple, onefold, dolly, low-tech
- (~) fat ~ thick, stout, fleshy, heavy, puffy

#### Примерный перечень тем диалогов к разделу 4:

1. *Fast food is very popular among young people. However, many experts consider fast food harmful to our health.*

What can you say for and against fast food?

2. *Many people believe that the only way to lose weight is following a special diet. However, doctors consider dieting harmful to our health.*

What can you say for and against following a special diet? Which way of keeping fit do you prefer?

3. *Generally modified foods have caused an enormous amount of debate, scientific discussion, and media coverage. As well as benefits, a variety of ecological and human health concerns come with the new advances made possible by genetic modification.*

What can you say for and against the development of genetically modified food?

**(??) Match English phrases from the text with their Russian equivalents. Подберите русские эквиваленты к английским словосочетаниям (??)**

- (~) an overweight woman ~ женщина с избыточным весом
  - (~) moment of mistaken identity ~ момент ошибочной идентификации
  - (~) something altogether different ~ нечто совсем иное
  - (~) becomes fatter ~ набирать вес
  - (~) from very underweight to obese ~ от очень маленького веса (недостатка) к ожирению
  - (~) across cultures ~ в разных культурах
  - (~) a similar experiment ~ аналогичный эксперимент
  - (~) associate professor of cognitive neuroscience ~ общество профессоров когнитивной нейробиологии
  - (~) children with the heaviest parents and peers ~ дети с полными родителями и сверстниками
  - (~) personal embarrassment ~ личное препятствие(помеха)
  - (~) a glimpse of the brain ~ вспышка активности мозговой деятельности
- (??) Match the words from the text and their synonyms. Подберите к данным словам синонимы(??)**
- (~) gym ~ fitness center
  - (~) brain ~ intellect, mind
  - (~) mistake ~ error, fault
  - (~) training ~ study
  - (~) everyday ~ daily
  - (~) state ~ situation, standing
  - (~) disorder ~ frustration, upset
  - (~) private ~ personal, individual
  - (~) foolproof ~ simple, onefold, dolly, low-tech
  - (~) fat ~ thick, stout, fleshy, heavy, puffy

**(??) Match the halves of the sentences. Соедините половины предложений**

- (~) While a person's hands were resting on his waist, his wrist tendons were stimulated to create a sensation that they were moving inward — ...~... to feel, in other words, as if his waist were shrinking.
- (~) Scientists are only now beginning to understand the complicated process in which the brain (in particular, the posterior parietal cortex) integrates signals...~...from all the senses to form our body images.
- (~) The tendency for people to underestimate their body sizes, according to studies in the United States, Canada, Europe and elsewhere, is...~... remarkably consistent across cultures and age groups
- (~) This happens when someone touching his own nose with closed eyes...~... has his biceps stimulated to feel as if his forearm is moving forward.
- (~) When asked to describe their own body, nearly 70 percent of the overweight and obese children...~...chose a slimmer silhouette.
- (~) Because our bodies change over time ...~... the brain must constantly adjust its perception.
- (~) "The relative size of our body parts needs to be continuously updated or recalibrated," said Henrik Ehrsson, ...~... lead author of the study, now associate professor of cognitive neuroscience at the Karolinska Institute in Stockholm.
- (~) It is also possible that a few extra pounds isn't ...~... an urgent priority for the brain to acknowledge.
- (~) Now that health officials estimate that two out of every three adults in the United States ...~... are overweight, future generations may not see the difference, either.

**(??) Complete the sentences with the words given below. Подставьте слова в предложения(??)**

- (~) As I was walking through the gym the other day, I caught a glimpse of an \_\_\_\_\_ woman across the room. ~ overweight

- (~) Look at a group of \_\_\_\_\_ and see if you can choose which one matches your body. ~ silhouettes
- (~) Many of us are surprised by our size when reflected in the mirror or a \_\_\_\_\_ — it's like thinking that a recording of your own voice sounds off. ~ store window
- (~) For both sensations to be true, the brain decides that the nose must be \_\_\_\_\_. ~ growing
- (~) In the meantime, they certainly know that the brain's body-perception center isn't \_\_\_\_\_. ~ foolproof
- (~) Notably, a \_\_\_\_\_ who were at a healthy weight described themselves as being underweight. ~ sizable minority
- (~) In a recent study, 3,665 children and adolescents in \_\_\_\_\_ were given a series of silhouettes showing body sizes ranging from underweight to obese. ~ Quebec
- (~) The relative size of our body parts needs to be continuously updated or \_\_\_\_\_. ~ recalibrated
- (~) We have entered a collective \_\_\_\_\_ about how big we're actually getting. ~ state of denial
- (~) Scientists are only now beginning to understand the complicated process in which the brain integrates \_\_\_\_\_ from all the senses to form our body images. ~ signals
- (~) People in the normal \_\_\_\_\_ range selected the correct category about 80 percent of the time. ~ weight
- (~) Nearly 70 percent of the overweight and obese children chose a \_\_\_\_\_ silhouette. ~ slimmer
- (~) Researchers at University College, London, conducted a similar experiment regarding \_\_\_\_\_ . ~ waist size.

(??)Match the terms and their definitions. Соедините термины и их определения(??)

- (~) underestimate ~ estimate (something) to be smaller or less important than it actually is
- (~) overweight ~ above a weight considered normal or desirable.
- (~) obese ~ grossly fat or overweight.
- (~) neuroscience ~ any or all of the sciences, such as neurochemistry and experimental psychology, which deal with the structure or function of the nervous system and brain.
- (~) adolescent ~ (of a young person) in the process of developing from a child into an adult.
- (~) bulimia ~ insatiable overeating as a medical condition, in particular.
- (~) anorexia ~ a lack or loss of appetite for food (as a medical condition).
- (~) admit ~ confess to be true or to be the case, typically with reluctance.

**(??)Put the words in the correct order to make sentences. Восстановите порядок слов в предложениях(??)**

(??)Scientists believe that this internal calibration system can sometimes go haywire

- (#) believe
- (#) this
- (#) system
- (#) go
- (#) Scientists
- (#) internal
- (#) that
- (#) sometimes
- (#) calibration
- (#) can
- (#) haywire

(??)When kids live in an environment in which they see parents or school peers who are overweight, they may develop inaccurate perceptions of what constitutes a healthy weight

- (#) kids
- (#) an
- (#) inaccurate

- (#) parents
- (#) live
- (#) what
- (#) When
- (#) perceptions
- (#) which
- (#) develop
- (#) environment
- (#) in
- (#) constitutes
- (#) they
- (#) of
- (#) see
- (#) they
- (#) overweight
- (#) school
- (#) who
- (#) peers
- (#) or
- (#) may
- (#) are
- (#) weight
- (#) healthy

(??) Answer the questions. Выберите ответ на вопрос из предложенных вариантов(??)

(??) Most of us creatures of \_\_\_\_\_:

- (!) habit
- (?) intention
- (?) desire

(??) Many people are skeptical about changing their diets because \_\_\_\_\_:

- (?) it's too difficult for them
- (!) they have grown accustomed to eating or drinking the same foods
- (?) they want to change nothing in their life

(??) Even when you want to change, old habits \_\_\_\_\_:

- (?) staying alive
- (!) die hard
- (?) don't want to go away

(??) Forey says tackling bad eating and exercise habits requires a \_\_\_\_\_ approach.

- (?) three-way
- (?) three
- (!) three-pronged

(??) Start each day with a \_\_\_\_\_ breakfast.

- (!) nutritious
- (?) lower-fat
- (?) calorie-dense

(??) It takes about a \_\_\_\_\_ for any new action to become habit.

- (?) 3 weeks
- (!) month
- (?) year

- (??)One thing that helped me was \_\_\_\_\_.
- (!)to keep the food diary
  - (?)whole-grain bread
  - (?)nutritionist

**(??)Match the halves of the sentences. Соедините половины предложений(??)**

- (~) Even when you want to change, ...~... old habits die hard.
- (~) Being aware of...~... the bad habits you want to fix.
- (~) Here are 6 steps to help you get rid of...~... your old, unhealthy habits and create healthier ones.
- (~) It takes about a month for...~... any new action to become habit.
- (~) What will help is thinking about...~... when and how you can fit it into your lifestyle.
- (~) Try different cooking methods, ...~... such as grilling, roasting, baking, or poaching.
- (~) Being aware of...~... the bad habits you want to fix.
- (~) One thing that helped me was...~... to keep a food diary.

**(??)Match the words from the text and their synonyms. Подберите к данным словам синонимы(??)**

- (~) Override ~ cancel
- (~) spokelerson ~ reporter
- (~) flavour ~ taste
- (~) inimidating ~ frightening
- (~) goal ~ task
- (~) incorporate ~ include
- (~) give up ~ surrender
- (~) poaching ~ cooking
- (~) private ~ personal, individual
- (~) foolproof ~ simple, onefold, dolly, low-tech
- (~) fat ~ thick, stout, fleshy, heavy, puffy

**(??)Match the halves of the sentences. Соедините половины предложений**

- (~) While a person's hands were resting on his waist, his wrist tendons were stimulated to create a sensation that they were moving inward — ...~... to feel, in other words, as if his waist were shrinking.
- (~) Scientists are only now beginning to understand the complicated process in which the brain (in particular, the posterior parietal cortex) integrates signals...~...from all the senses to form our body images.
- (~) The tendency for people to underestimate their body sizes, according to studies in the United States, Canada, Europe and elsewhere, is...~... remarkably consistent across cultures and age groups
- (~) This happens when someone touching his own nose with closed eyes...~... has his biceps stimulated to feel as if his forearm is moving forward.
- (~) When asked to describe their own body, nearly 70 percent of the overweight and obese children...~...chose a slimmer silhouette.

- (~) Because our bodies change over time ...~... the brain must constantly adjust its perception.
- (~) “The relative size of our body parts needs to be continuously updated or recalibrated,” said Henrik Ehrsson, ...~... lead author of the study, now associate professor of cognitive neuroscience at the Karolinska Institute in Stockholm.
- (~) It is also possible that a few extra pounds isn’t ...~... an urgent priority for the brain to acknowledge.
- (~) Now that health officials estimate that two out of every three adults in the United States ...~... are overweight, future generations may not see the difference, either.

**(??) Complete the sentences with the words given below. Подставьте слова в предложения(??)**

- (~) As I was walking through the gym the other day, I caught a glimpse of an \_\_\_\_\_ woman across the room. ~ overweight
- (~) Look at a group of \_\_\_\_\_ and see if you can choose which one matches your body. ~ silhouettes
- (~) Many of us are surprised by our size when reflected in the mirror or a \_\_\_\_\_ — it’s like thinking that a recording of your own voice sounds off. ~ store window
- (~) For both sensations to be true, the brain decides that the nose must be \_\_\_\_\_. ~ growing
- (~) In the meantime, they certainly know that the brain’s body-perception center isn’t \_\_\_\_\_. ~ foolproof
- (~) Notably, a \_\_\_\_\_ who were at a healthy weight described themselves as being underweight. ~ sizable minority
- (~) In a recent study, 3,665 children and adolescents in \_\_\_\_\_ were given a series of silhouettes showing body sizes ranging from underweight to obese. ~ Quebec
- (~) The relative size of our body parts needs to be continuously updated or \_\_\_\_\_. ~ recalibrated
- (~) We have entered a collective \_\_\_\_\_ about how big we’re actually getting. ~ state of denial
- (~) Scientists are only now beginning to understand the complicated process in which the brain integrates \_\_\_\_\_ from all the senses to form our body images. ~ signals
- (~) People in the normal \_\_\_\_\_ range selected the correct category about 80 percent of the time. ~ weight
- (~) Nearly 70 percent of the overweight and obese children chose a \_\_\_\_\_ silhouette. ~ slimmer
- (~) Researchers at University College, London, conducted a similar experiment regarding \_\_\_\_\_ . ~ waist size.

**(??) Match the terms and their definitions. Соедините термины и их определения(??)**

- (~) underestimate ~ estimate (something) to be smaller or less important than it actually is
- (~) overweight ~ above a weight considered normal or desirable.
- (~) obese ~ grossly fat or overweight.
- (~) neuroscience ~ any or all of the sciences, such as neurochemistry and experimental psychology, which deal with the structure or function of the nervous system and brain.
- (~) adolescent ~ (of a young person) in the process of developing from a child into an adult.
- (~) bulimia ~ insatiable overeating as a medical condition, in particular.
- (~) anorexia ~ a lack or loss of appetite for food (as a medical condition).
- (~) admit ~ confess to be true or to be the case, typically with reluctance.

**(??) Put the words in the correct order to make sentences. Восстановите порядок слов в предложениях(??)**

- (??) Scientists believe that this internal calibration system can sometimes go haywire
- (#) believe
- (#) this
- (#) system



(#) go  
(#) Scientists  
(#) internal  
(#) that  
(#) sometimes  
(#) calibration  
(#) can  
(#) haywire  
(?)When kids live in an environment in which they see parents or school peers who are overweight, they may develop inaccurate perceptions of what constitutes a healthy weight  
(#) kids  
(#) an  
(#) inaccurate  
(#) parents  
(#) live  
(#) what  
(#) When  
(#) perceptions  
(#) which  
(#) develop  
(#) environment  
(#) in  
(#) constitutes  
(#) they  
(#) of  
(#) see  
(#) they  
(#) overweight  
(#) school  
(#) who  
(#) peers  
(#) or  
(#) may  
(#) are  
(#) weight  
(#) healthy

(?)Answer the questions. Выберите ответ на вопрос из предложенных вариантов(?)

(?)Most of us creatures of \_\_\_\_\_:

- (!)habit
- (?)intention
- (?)desire

(?)Many people are skeptical about changing their diets because \_\_\_\_\_:

- (?)it's too difficult for them
- (!)they have grown accustomed to eating or drinking the same foods
- (?)they want to changing nothing in their life

(?)Even when you want to change, old habits \_\_\_\_\_:

- (?)staying alive
- (!)die hard
- (?)don't want to go away

(?) Forey says tackling bad eating and exercise habits requires a \_\_\_\_\_ approach.

- (?)three-way
- (?)three
- (!)three-pronged

(??)Start each day with a \_\_\_\_\_ breakfast.

- (!)nutritious
- (?)lower-fat
- (?)calorie-dense

(??)It takes about a \_\_\_\_\_ for any new action to become habit.

- (?)3 weeks
- (!)month
- (?)year

(??)One thing that helped me was \_\_\_\_\_.

- (!)to keep the food diary
- (?)whole-grain bread
- (?)nutritionist

**(??)Match the halves of the sentences. Соедините половины предложений(??)**

- (~) Even when you want to change, ...~... old habits die hard.
- (~) Being aware of...~... the bad habits you want to fix.
- (~) Here are 6 steps to help you get rid of...~... your old, unhealthy habits and create healthier ones.
- (~) It takes about a month for...~... any new action to become habit.
- (~) What will help is thinking about...~... when and how you can fit it into your lifestyle.
- (~) Try different cooking methods, ...~... such as grilling, roasting, baking, or poaching.
- (~) Being aware of...~... the bad habits you want to fix.
- (~) One thing that helped me was...~... to keep a food diary.

(??)Match the words from the text and their synonyms. Подберите к данным словам синонимы(??)

- (~) Override ~ cancel
- (~) spokesperson ~ reporter
- (~) flavour ~ taste
- (~) intimidating ~ frightening
- (~) goal ~ task
- (~) incorporate ~ include
- (~) give up ~ surrender
- (~) poaching ~ cooking

## **РАЗДЕЛ 5.**

### **Тема 5.1. Времена группы Continuous.**

**Цель:** Повторение и закрепление грамматического материала по теме «Времена группы Continuous».

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

1. Грамматическое время Present Continuous.
2. Грамматическое время Past Continuous.

3. Грамматическое время Future Continuous.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Выполнить грамматические упражнения

#### **Тема 5.2. Popular Myths.**

**Цель:** *Активизация лексико-грамматического материала в диалогической и монологической речи. Обучение поисковому и просмотровому чтению.*

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

1. Лексика по теме.
2. Популярные мифы.
3. Психологические исследования.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Составьте тематический англо-русский и русско-английский глоссарий по теме «Popular Myths».
2. Расскажите о исследовании цвета в психологии.

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

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

#### **Примерный перечень текстов для чтения и перевода к разделу 5**

##### ***Вариант 1.***

#### **Popular Myths.**

*These popular myths from around the world would seem truly weird for every reasonable person.*

1. Don't eat lettuce if you want to have children

In the 19<sup>th</sup> century, English men avoided salads if they wanted to start a family. In the Oxford Dictionary of Superstitions a book on 'Plant Lore' suggested that since lettuce was a 'sterile' plant, it would also make men sterile.

2. Carrots are good for your eyesight

Though some studies have shown that the vitamin A in carrots is good for the eyes, the vegetable alone isn't enough to spark 20/20 vision. This old wives' tale was fabricated by parents trying to get their children to eat their veggies. This originated as a myth during World War II.

3. Not forwarding chain letters will give you bad luck

We all know how this superstition goes – forward a chain letter so you don't receive bad luck.

4. An awkward silence means an angel is passing over

This interesting explanation for a lull in conversation is attributed to Dylan Thomas' *Portrait of the Artist*.

5. Eat grapes at midnight for good luck

On New Year's Eve in Spain, instead of kissing, the superstitious eat twelve grapes at midnight for 12 months of good luck.

6. It's bad luck to chase someone with a broom

In the fourteenth century, brooms were first regarded as a vehicle for witches' transportation. Which is why to this day, it is still considered bad luck to chase someone around with one.

7. Never give a Russian woman an even number of flowers

In Russia, an even number of flowers are for the dead. When you order a dozen roses in Russia you should always ask them to throw in one extra flower for good luck.

8. Pass a newborn baby through a rind of cheese

In Medieval England, expectant mothers made a 'Groaning Cheese' – a large wheel of cheese that matured for nine months as the baby grew. When birth time came, the cheese would be shared out amongst the family – and when nothing but the outer rind was left, the baby would be passed through the wheel of cheese on Christening day to be blessed with a long and prosperous life.

9. Stay forever young by carrying an acorn

In ancient Britain, women carried acorns in their pockets to stay looking young. According to The Encyclopedia of Superstitions, the oak tree was believed to provide longevity and to ward off illness due to its long life.

10. Don't knit on a doorstep during late winter

In Iceland, it is forbidden to knit on a doorstep in late winter, as it is believed to lengthen its duration.

## ***Вариант 2.***

### Side Effects

#### ***Vegetarianism can come with some unexpected side effects***

New research suggests that along with **shedding pounds**, slashing cancer risk, and **boosting life expectancy**, vegetarianism could come with less-known side effects:

- Panic attacks
- OCD
- Depression

Her symptoms were sudden and severe. Drew Ramsey is 35-year-old patient had always been fit and active, but her energy had **flatlined**. When she managed **to drag herself to** the gym, it did not help. She felt anxious and was often **on the verge of** tears for no reason, even when she was with friends. Worst of all were her panic attacks, a rare occurrence in the past but now so common that she **was afraid of** losing her job because she had trouble getting out of bed, and she'd become terrified of taking the New York City subway. Ramsey, a Columbia University professor and psychiatrist with 14 years of experience, wanted to put her **on medication**. His patient **demurred**. She was so conscious of what she put in her body, she'd even **given up** meat a year ago, having heard about all the health benefits of vegetarianism. Her case is far from unique. "I hear from vegetarians every day; they have this terrible depression and anxiety and they don't understand why," says Lierre Keith, author of *The Vegetarian Myth*. "People think they are eating beautiful, **righteous** diet, but they don't realize potential dark side."

It has been decades since meat eating has been considered truly healthy. Practically every day, it seems, a new study emerges showing that vegetarian diets are **the key to** everything from shedding pounds to **beating cancer**. One group of California researchers even found evidence that **ditching** meat can tack more than three years onto your **lifespan**. So it was **startling** last year when Australian researchers revealed that vegetarians reported being less optimistic about the future than **meat eaters**. What's more, they were 18 percent more likely to report depression and 28 percent more likely **to suffer** panic attacks and anxiety. A separate German study **backs this up**, finding that vegetarians were 15 percent more prone to depressive conditions and twice as likely to suffer **anxiety disorders**.

Even the pros find the stats **confounding** in a chicken-or-egg-way. "We don't know if a vegetarian diet causes depression and anxiety, or if people **are predisposed to** those mental conditions **gravitate towards** vegetarianism," says Emily Deans, M.D., a Boston psychiatrist who studies the link between food and mood.

Most likely, says Deans, there is truth to both theories. People with anxious, obsessive, or neurotic tendencies might **be more inclined** to micromanage their plates (in one study, vegetarians had triple the risk of developing **an eating disorder** in comparison with meat lovers). Yet experts all agree that, regardless of where you rank on a scale of 1 to OCD, what you **swallow** plays a **major role** in what happens in your head.

“Food is a factor in **mental health**,” says Ramsey. “We should be talking about it. You can’t just make **sweeping change** to your diet and expect it won’t **have any effect on** you mentally.”

### Примерный перечень заданий к тексту к разделу 5

(?) Match the words from the text and their synonyms. Подберите к данным словам синонимы.

(~) reasonable ~ sensible

(~) avoid ~ shun

(~) suggest ~ propose

(~) spark ~ initiate

(~) fabricate ~ build

(~) receive ~ acquire

(~) awkward ~ clumsy

(~) pass over ~ go through

(~) lull ~ pause, break

(~) extra ~ additional

(~) share out ~ distribute

(~) prosperous ~ flourishing

(~) ward off ~ avert

(?) Answer the questions. Выберите ответ на вопрос из предложенных вариантов.

(?) Why did English men avoid eating salads?

(?) They didn’t like its taste.

(!) They wanted to have children.

(?) They believed it was unhealthy.

(?) Who spread the myth that carrots can fix your eyesight?

(!) Mothers.

(?) Scientists.

(?) Doctors.

(?) Where and when is it best to eat grapes?

(?) In France in Christmas.

(!) In Spain, on New Year’s Eve.

(?) In England on St. Valentine’s day.

(?) How did the English make their children have a long life?

(?) They fed them with milk.

(?) Their mothers ate fish.

(!) They ate cheese on their birthdays.

(?) How should you use acorns to stay young?

(?) Eat one every morning.

(?) Sacrifice it to the god of youth.

(!) Carry it in your pocket.

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

(??) Match the words from the text and their synonyms. Подберите к данным словам синонимы(??)

(~) reasonable ~ sensible

(~) avoid ~ shun

(~) suggest ~ propose

(~) spark ~ initiate

(~) fabricate ~ build

(~) receive ~ acquire

(~) awkward ~ clumsy

(~) pass over ~ go through

(~) lull ~ pause, break

(~) extra ~ additional

(~) share out ~ distribute

(~) prosperous ~ flourishing

(~) ward off ~ avert

(??) Answer the questions. Выберите ответ на вопрос из предложенных вариантов(??)

(??) Why did English men avoid eating salads?

(?) They didn't like its taste.

(!) They wanted to have children.

(?) They believed it was unhealthy.

(??) Who spread the myth that carrots can fix your eyesight?

(!) Mothers.

(?) Scientists.

(?) Doctors.

(??) Where and when is it best to eat grapes?

(?) In France in Christmas.

(!) In Spain, on New Year's Eve.

(?) In England on St. Valentine's day.

(??) How did the English make their children have a long life?

(?) They fed them with milk.

(?) Their mothers ate fish.

(!) They ate cheese on their birthdays.

(??) How should you use acorns to stay young?

(?) Eat one every morning.

(?) Sacrifice it to the god of youth.

(!) Carry it in your pocket.

**(??) Match the words from the text and their synonyms. Подберите к данным словам синонимы(??)**

(~) energy ~ vitality; liveliness

(~) reason ~ cause

(~) to be afraid of ~ to be scared; to be terrified

(~) to give up ~ renounce

(~) lifespan ~ lifetime

(~) subway ~ underground; metro

- (~) unique ~ individual; special
- (~) to rank ~ to classify; to rank
- (~) researcher ~ explorer; investigator
- (~) to report ~ announce

**(??) Complete the sentences with the words given below. Подставьте слова в предложения(??)**

- (~) When she managed to \_\_\_\_\_ herself to the gym, it did not help. ~ drag
- (~) She felt anxious and was often on the verge of tears for no reason, even when she was with \_\_\_\_\_. ~ friends
- (~) She was so conscious of what she put in her body, she'd even given up meat a year ago, having heard about all the \_\_\_\_\_ of vegetarianism. ~ health benefits
- (~) It has been decades since \_\_\_\_\_ has been considered truly healthy. ~ meat eating
- (~) One group of California researchers even found \_\_\_\_\_ that ditching meat can tack more than three years onto your lifespan. ~ evidence
- (~) So it was startling last year when Australian researchers revealed that \_\_\_\_\_ reported being less optimistic about the future than meat eaters. ~ vegetarians
- (~) What's more, they were 18 percent more likely to report depression and 28 percent more likely to suffer \_\_\_\_\_ and anxiety. ~ panic attacks
- (~) Even the pros find the stats \_\_\_\_\_ in a chicken-or-egg-way. ~ confounding
- (~) Yet experts all agree that, regardless of where you rank on a scale of 1 to OCD, what you \_\_\_\_\_ plays a major role in what happens in your head. ~ swallow
- (~) "Food is a factor in \_\_\_\_\_," says Ramsey. ~ mental health

**(??) Match the terms and their definitions. Соедините термины и их определения(??)**

- (~) depression ~ a mental state characterized by a pessimistic sense of inadequacy and a despondent lack of activity
- (~) a chicken-or-egg-way ~ a situation in which it is impossible to say which of two things existed first and which caused the other one
- (~) vegetarianism ~ the theory or practice of living on vegetarian diet
- (~) psychiatrist ~ a physician who specializes in the prevention, diagnosis and the treatment of mental illness
- (~) disorder ~ a physical condition in which there is a disturbance of normal functioning
- (~) cancer ~ a serious disease that is caused when cells in the body grow in a way that is uncontrolled and not normal
- (~) health ~ the condition of being well of free from disease
- (~) theory ~ an idea that is suggested or presented as possibly true but that is not known or proven to be true
- (~) symptom ~ a change in the body or mind which indicates that a disease is present
- (~) medication ~ the act or process of treating a person or disease with medicine

\_\_\_\_\_*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 **устно/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 – 4.	Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	Знать: - основы делового общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества; - основные понятия и терминологию на русском и иностранном языках в области физической культуры и спорта, образования, сферы профессиональной деятельности в соответствии с направленностью ОПОП; - правила словообразования лексических единиц, правила их сочетаемости и правила употребления в русском и иностранном языках; - правила воспроизведения изучаемого материала в категориях основных дидактических единицах иностранного языка в контексте изучаемых тем; - образование основных грамматических конструкций иностранного языка; - нормативные клише иностранного языка, необходимые для письменной речи профессионального характера, основные языковые формы и речевые формулы, служащие для выражения определенных видов намерений, оценок, отношений в профессиональной сфере; - все основные виды чтения; - основные термины и понятия в области пропаганды и связи с общественностью в сфере ФКиС.	Этап формирования знаний



		<p>Уметь: на русском и иностранном языке: - выражать различные коммуникативные намерения (запрос/сообщение информации); - правильно и аргументировано сформулировать свою мысль в устной и письменной форме; - пользоваться языковой и контекстуальной догадкой для раскрытия значения незнакомых слов; - вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме; - получать общее представление о прочитанном тексте; - определять и выделять основную информацию текста; - обобщать изложенные в тексте факты, делать выводы по прочитанному тексту; - определять важность (ценность) информации; - излагать в форме реферата, аннотировать, а также переводить профессионально значимые тексты с иностранного языка на русский и с русского языка на иностранный язык; - описывать и объяснять особенности осуществления деловой коммуникации в устной и письменной формах в области пропаганды и связей с общественностью в сфере физической культуры и спорта.</p>	<p>Этап формирования умений</p>
		<p>Владеть: - деловой коммуникацией, владения формами профессиональной речи, профессиональной терминологией при проведении учебно-тренировочных занятий по базовым видам спорта и по избранному виду спорта; - публичной речью (монологическое высказывание по профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия); - аргументированного изложения своих мыслей в письменной форме для подготовки тезисов, рефератов и письменного конспекта; - публичной речи на иностранном языке (монологическое высказывание по общебытовой и профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия); - руководства</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		работой спортивного актива; - организацией деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта; - публичной защитой результатов собственных научных исследований.	
--	--	--	--

#### 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 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.

УК-4	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-4	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:

- Система времен в активном залоге.
- Система времен в пассивном залоге.
- Структура английского предложения.
- Простое и сложное предложения.
- Модальные глаголы.
- Прилагательное.
- Сфера употребления конструкции there is/are

## *Тексты*

### **My family**

**Let me introduce** myself. My name is Alexander, Alec for short. My full name is Alexander Sergeevich Orlov. Orlov is my **surname**, Alexander is my first name and Sergeevich is my **patronymic**. I am not yet nineteen.

At the moment I am a first-year student at the University.

My parents have two more children besides me. Thus I have got an older brother and a younger sister. My sister Helen is just out of school. She is seventeen. She is a pretty girl with brown hair and soft dark-brown eyes. Her dream is to become a pianist.

My brother, whose name is Michael, is eight years my **senior**. He is twenty-seven already. He is a builder. He is married and has a family of his own. They are four in the family. He has a wife and two children – a son and a daughter. They are twins. They are lovely little children with golden hair and dark-blue eyes. They are always full of joy and **gaiety**. His wife's name is Nina. She is a **surgeon** by profession. They are not in St. Petersburg. They are in the Far East.

My parents are not old at all. Father is fifty, and Mother is three years his **junior**. My grandparents are already **pensioners** but they are still full of life and energy. They have a house in the country. Aunt Mary is with them.

She is a pleasant-looking woman of about forty. Uncle Nick, her husband, is a librarian. He is a clever man but a little unpractical. Aunt Mary, on the other hand, is very practical and full of common sense.

They have a son. He is my cousin. Peter is nineteen, tall, a fine manly fellow. He is at the University and is studying to be a chemist. He is a clever, hard-working student, a first-class footballer, and a good runner. He is strong, quiet and thoughtful like his father.

#### *Темы и вопросы диалогов:*

- Teenage marriage.
- Leadership in the family.
- Marriage contacts and romantic love.
- Divorce and one-parent wedding.

#### *Темы докладов:*

- My family tree
- "A marriage of convenience"
- Positive and negative sides of family life
- Ideal wife/husband

#### *Темы эссе:*

- Families with many children versus families with one child.
- The effect of divorce on children.
- How to bridge the "generation gap".
- The ideal family of the future.

#### **Аналитическое задание (проблемные ситуации):**

1. Not all people enjoy a 9-to-5 working day in an office. What is your opinion? What can you say for and against working from home?

2. Some graduates would like to have a highly paid job; others believe that their future job should be interesting and bring satisfaction.

3. And what about you? What is the most important thing for you in your occupation? Should students work part-time to earn money? What is your opinion?

4. Some families have an only child; others choose to have two, three or even more children. What can you say for and against being an only child in the family?

5. Our grandparents say their way of life was more much secure. However, young people have many more life opportunities nowadays. What is your opinion? Which way of life do you find more satisfying?

6. Lots of young people believe that it's important to look nice. However, adults often think that young people pay too much attention to their appearance and fashion. What is your opinion? Do you care what you wear?

#### **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, 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 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 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. Английский язык для медиков. English for Medical Students : учебник и практикум для вузов / под редакцией Н. П. Глинской. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 265 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13022-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469032>

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

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, 2021. — 234 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07022-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471631>

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

<b>№№</b>	<b>Название</b>	<b>Описание электронного</b>	<b>Используемый для</b>
-----------	-----------------	------------------------------	-------------------------

	<b>электронного ресурса</b>	<b>ресурса</b>	<b>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="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>

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «*Иностранный язык*» 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.

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 каждой лабораторной работе/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 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 Windows 7
- 2.Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level
- 3.Справочно-правовая система Консультант+
- 4.Acrobat Reader DC
- 5.7-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 «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
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
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
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
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a>



	учебной и научной литературы.	100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ
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> 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	<a href="http://webofknowledge.com">http://webofknowledge.com</a> 100% доступ
Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	<a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a> 100% доступ

### 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 бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 *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 (при наличии) демонстрационными печатными пособиями (указать какими, например, таблицы «Основная грамматика английского языка»), экранно-звуковыми средствами обучения (CD «Разговорный английский»), демонстрационными материалами (комплект демонстрационных материалов (фолий) «Страноведение. США»), видеофильмами DVD (Английский язык).

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

Освоение дисциплины (модуля) «*Иностранный язык (модуля)*» 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 (модуля) «*Иностранный язык (модуля)*» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины (модуля) «*Иностранный язык (модуля)*» 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) «*Иностранный язык (модуля)*» 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 49.03.01. Физическая культура (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. №940 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 № 12 от «21» июня 2021 года	01.09.2021



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры  
(наименование факультета)

Махов А.С./  
(ФИО)

«28» мая 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Безопасность жизнедеятельности (МОДУЛЯ)**

**Направление подготовки**  
**«Физическая культура»**

**Направленность (профиль)**  
**«Физкультурное образование»**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА**  
**БАКАЛАВРИАТА**

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

Москва 2021

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Безопасность жизнедеятельности (модуля)» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. г. № 940, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, а также с учетом рекомендованной примерной основной образовательной программой и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;
- 05.005 «Инструктор-методист»;
- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации)»;
- 05.010 «Специалист по антидопинговому обеспечению»

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана рабочей группой в составе: канд. экон. наук, доцент Кириллов Н. П., канд. биол. наук, доцент факультета экологии и техносферной безопасности, Арсланбековой Ф.Ф.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы к.п.н., доцент

Петрова М. А.

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (Блок 1 модуля) обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета экологии и техносферной безопасности. Протокол № 11 от «27» 05.2021 г.

(наименование факультета)

Декан факультета  
канд. эконом. наук

Р.Х. Губайдулин

(подпись)

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

АНО «Институт безопасности труда»  
Генеральный директор

А.Г. ФЕДОРЕЦ

(подпись)

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

Н.С. КОЛПАКОВ

(подпись)

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

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

С.П. КАРПАЧЁВ

(подпись)

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

М.В. Сошенко

(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор

И.Г. Маляра

## 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</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).....	10
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	10
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля).....	11
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) .....	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 .....	31
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 .....	32
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	32
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	35
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) ..	35
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	36
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	37
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	38
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	39
5.6 Образовательные технологии .....	40
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	41

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

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

Цель дисциплины (модуля) заключается в получении обучающимися теоретических знаний о формировании профессиональной культуры 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; 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 с последующим применением в профессиональной сфере и практических навыков (формирование) педагогической, тренерской, организационно-методической профессиональной деятельности

Задачи дисциплины (модуля):

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. Готовности применения профессиональных знаний для минимизации негативных экологических последствий, обеспечения безопасности и улучшения условий труда в сфере своей профессиональной деятельности;
6. Мотивации и способностей для самостоятельного повышения уровня культуры безопасности;
7. Способностей к оценке вклада своей предметной области в решение экологических проблем и проблем безопасности;
8. Способностей для аргументированного обоснования своих решений с точки зрения безопасности;
9. Приобретения 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 (модуль)*» реализуется в *обязательной* части основной образовательной программы по направлению подготовки «49.03.01 *Физическая культура*» очной и заочной формам обучения.

Изучение дисциплины (Блок 1 модуля) «*Безопасность жизнедеятельности (Блок 1 модуль)*» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда дисциплин (Блок 1 модулей): «*История (Блок 1 модуль)*», «*Философия (Блок 1 модуль)*».

Перечень последующих дисциплин (Блок 1 модулей), для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной (Блок 1 модуля):

- История физической культуры и спорта

- Проектная деятельность

### **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 и профессиональных компетенций: УК-8, ОПК-7, в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программой бакалавриата по направлению подготовки *49.03.01 Физическая культура*.

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>
Безопасность жизнедеятельности	УК – 8.	Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	УК – 8.2. - 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	Знать: - терминологию, предмет безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства, источники, причины их возникновения, детерминизм опасностей; - методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; - сущность и содержание чрезвычайных ситуаций, их классификацию, поражающие факторы чрезвычайных ситуаций; - основные методы защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и способы применения современных средств поражения, основные меры по ликвидации их последствий; - технику безопасности и правила пожарной безопасности при



				<p>проведении физкультурно-спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала.</p> <p>Уметь: - 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.</p> <p>Владеть: - использованием основных средств индивидуальной и коллективной защиты для сохранения жизни и здоровья граждан; - планированием обеспечения безопасности в конкретных техногенных авариях и чрезвычайных ситуациях; - оказывать первую помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий, в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; - использованием методов защиты обучающихся на уроках физической культуры, при проведении учебно-тренировочных занятий от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; - организацией физкультурно-спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала.</p>
Обеспечение безопасности	ОПК – 7.	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую	ОПК-7.2. обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм; - оценивать санитарно-	Знать: - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной

		<p>доврачебную помощь</p>	<p>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 повреждениях; - 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; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при</p>	<p>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; - 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; - 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</p>
--	--	---------------------------	--	---

		<p>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; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или</p>	<p>и профилактики травматизма; - 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; - 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 ИВС. Уметь: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм; - 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 повреждениях; - 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</p>
--	--	--	---

			<p>снижения опасности.</p>	<p>противопоказаний к занятиям физической культурой и 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; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p>Владеть: - использованием специальной аппаратуры и инвентаря; - оказывать первую помощь при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведением бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведением инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом - составлением плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных</p>
--	--	--	----------------------------	---

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

## 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, 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 (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			
Иная контактная работа. Практическая подготовка					
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	27	27			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	9	9			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>72</b>	<b>72</b>			

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс			
		1	1		
<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					
Иная контактная работа	8	4	4		
Иная контактная работа. Практическая подготовка					
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	52	28	24		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	4		4		
<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				Иная контактная работа	
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Всего	Практическая подготовка
<b>Модуль 1 (Семестр 1)</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	Практическая подготовка	
Раздел 1.1. Теоретико-методологические основы безопасности жизнедеятельности как науки и учебной дисциплины	32	14	10	8	2			8	
Раздел 1.2 Обеспечение безопасности жизнедеятельности в социальной, природной и технической средах в том числе в чрезвычайных ситуациях	31	13	10	8	2			8	
Контроль промежуточной аттестации (час)	9								
Общий объем, часов	63	27	20	16	4			16	
Форма промежуточной аттестации	зачет								
Общий объем часов по дисциплине (модулю)	72	27	20	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	
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Всего	Практическая подготовка	

							<b>Всего</b>	<b>Практическая подготовка</b>
<b>Модуль 1 (Курс 1)</b>								
Раздел 1.1. Теоретико-методологические основы безопасности жизнедеятельности как науки и учебной дисциплины	36	28	4	4			4	
Контроль промежуточной аттестации (час)	-							
Общий объем, часов	36	28	4	4			4	
Форма промежуточной аттестации	-							
<b>Модуль 2 (Курс 1)</b>								
Раздел 1.2 Обеспечение безопасности жизнедеятельности в социальной, природной и технической средах в том числе в чрезвычайных ситуациях	32	24	4	2	2		4	
Контроль промежуточной аттестации (час)	4							
Общий объем, часов	32	24	4	2	2		4	
Форма промежуточной аттестации	зачет							
Общий объем часов по дисциплине (модулю)	68	52	8	6	2		8	

### 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>							
Раздел 1.1. <b>Теоретико-методологические основы безопасности жизнедеятельности как науки и учебной дисциплины</b>	14	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	эссе	2	Компьютерное тестирование
<b>Модуль 2. Название модуля, семестр 1</b>							
Раздел 1.2 <b>Обеспечение безопасности жизнедеятельности в социальной, природной и технической средах в том числе в чрезвычайных ситуациях</b>	13	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	реферат	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>27</b>	<b>23</b>		<b>20</b>		<b>4</b>	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	<b>27</b>	<b>23</b>		<b>20</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., Курс 1</b>							

<b>Раздел 1. ИСТОРИЯ ФИЛОСОФИИ</b>	28	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	эссе	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>28</b>	<b>14</b>		<b>12</b>		<b>2</b>	
<b>Модуль 2. Курс 1.</b>							
<b>Раздел 2. ТЕОРИЯ ФИЛОСОФИИ</b>	24	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	реферат	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>24</b>	<b>12</b>		<b>10</b>		<b>2</b>	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	<b>52</b>	<b>26</b>		<b>22</b>		<b>4</b>	

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

#### РАЗДЕЛ 1.1 «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.

#### Перечень изучаемых элементов содержания

Теоретические и методические подходы к анализу безопасности как социального явления. Защищенность личности, общества и государства как стратегическая цель современной России. Управление процессом безопасности жизнедеятельности в современных условиях Экономическая безопасность как фундамент устойчивого развития современной России.

**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. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации 2019 года как система научных взглядов на решение проблем безопасности личности, общества и государства
5. Классификация рисков
6. Классификация угрожающих факторов

7. Классификация опасностей
8. Классификация угроз
9. Основные структурные элементы безопасности
10. Основные звенья механизма обеспечения безопасности
11. Основные методы обеспечения безопасности в современной России
12. Структурно-содержательные компоненты категории «Жизнедеятельность»
13. Критерии чрезвычайной ситуации (по Б.Н.Перфильеву)
14. Классификация чрезвычайных ситуаций
15. Сущность, структура и содержание процесса обеспечения безопасности жизнедеятельности

## **Тема 2. Защищенность личности, общества и государства как стратегическая цель современной России.**

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Социально-психологический феномен человека и безопасность личности
2. Влияние темперамента личности на её безопасность
3. Личность как объект и субъект безопасности
4. Сущность и содержание элементов, влияющих на безопасность личности
5. Сущность и содержание общества как субъекта и объекта безопасности
6. Характеристика общества, его основных компонентов, закладывающих основы для его устойчивого развития
7. Социальная структура общества, влияющая на процесс безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства
8. Гражданское общество, как условие безопасной жизнедеятельности личности и государства
9. Основные структурные элементы гражданского общества, влияющие на процесс безопасности жизнедеятельности личности и государства
10. Условия формирования гражданского общества в Российской Федерации
11. Основные элементы системы, обеспечивающие безопасность жизнедеятельности во взаимоотношениях государства и гражданского общества
12. Государство как социальный институт и основной субъект безопасности
13. Социальное предназначение государства и безопасность
14. Основные функции государства и безопасность

## **Тема 3. Управление процессом безопасности жизнедеятельности в современных условиях**

### **Вопросы для самоподготовки**

1. Роль субъекта и объекта управления безопасностью в современных условиях
2. Схема функционирования системы при решении проблем безопасности
3. Влияние факторов и переменных внешней и внутренней среды организации на решение проблем безопасности
4. Структура и содержание процесса управления безопасностью в организации
5. Главные цели Организация Объединенных Наций и их влияние на безопасность
6. Декларация тысячелетия, выдвинутая ООН и безопасность личности, общества и государства
7. Состав Организации Объединенных Наций и её влияние на безопасность личности, общества и государства
8. Характеристика законодательства РФ об охране труда в современных условиях
9. Конституция РФ об охране труда и ее связь с безопасностью личности, общества и государства
10. Основное содержание процесса по охране труда в современных условиях

12. Основное содержание Федерального закона «Об охране труда» и безопасность личности, общества и государства
13. Основные направления государственной политики в области охраны труда в современных условиях
14. Основное содержание прав работников в области охраны труда

#### **Тема 4. 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

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.1**

При изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» предусмотрено выполнение практического задания, которое выполняется в форме эссе.

**Эссе** – это развернутое и аргументированное изложение точки зрения студента в виде сочинения по рассматриваемой теме (проблеме).

При подготовке эссе 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 по проблеме. (объем 4 – 6 с).
4. **Заключение.** Сделать общие выводы по проблеме, заявленной в эссе (объем 1 – 2 с).

##### **Перечень тем эссе по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»:**

1. Характеристика угроз человеку в современном мире
2. Место безопасности в системе потребностей человека

3. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации 2019 года как система научных взглядов на решение проблем безопасности личности, общества и государства
4. Классификация рисков
5. Классификация угрожающих факторов
6. Основные звенья механизма обеспечения безопасности
7. Основные методы обеспечения безопасности в современной России
8. Критерии чрезвычайной ситуации (по Б.Н.Перфильеву)
9. Классификация чрезвычайных ситуаций
10. Социально-психологический феномен человека и безопасность личности
11. Влияние темперамента личности на её безопасность
12. Факторы формирования личности безопасного типа
13. Социальная адаптация личности как важнейшее условие ее безопасности
14. Влияние характера личности на её безопасность
15. Основные угрозы духовной безопасности личности
16. Факторы социализации личности, влияющие на ее безопасность жизнедеятельности
17. Особенности влияния на личность окружающей социальной среды
18. Личность как объект и субъект безопасности
19. Сущность и содержание элементов, влияющих на безопасность личности
20. Сущность и содержание общества как субъекта и объекта безопасности
21. Характеристика общества, его основных компонентов, закладывающих основы для его
22. Основные функции государства и безопасность
23. Внутренние функции государства и безопасность
24. Внешние функции государства и безопасность
25. Формы государственного устройства и безопасность жизнедеятельности
26. Основные структурные элементы государства и их роль в обеспечении безопасности
27. Роль государства в формировании взаимодействия структур гражданского общества, как основы безопасности жизнедеятельности
28. Система показателей экономической безопасности
29. Определяющие факторы развития современной мировой экономики
30. Национальные интересы в сфере реальной экономики как основа ее экономической безопасности
31. Цель Государственной стратегии экономической безопасности Российской Федерации в современных условиях
32. Роль государства в системе регулирования экономической системы как основы экономической безопасности

Общий объем эссе составляет 8 – 10 с формата А4, включая титульный лист размер шрифта 14 Пт, интервал -1,5, шрифт Times New Roman.

Примерными критериями оценки эссе являются:

- оригинальность текста (не ниже 75%);
- уровень аргументации, способность отстаивать свою точку зрения;
- наличие обобщения и собственных выводов в заключении;

качество оформления эссе.

## **РУБЕЖНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.1**

### **Теоретические и методические основы теории безопасности как социальной проблемы современности(??)**

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

(?)угроза совершения какого-либо опасного действия;

(?)состояние социальной системы, находящейся в неустойчивом состоянии;

(!)вполне осознаваемая, но не фатальная вероятность нанесения вреда кому-либо, чему-либо, определяемая наличием объективных и субъективных факторов, обладающих поражающими свойствами;

(?)риск в стадии реализации.

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

(?)состояние социальной системы, находящейся в неустойчивом состоянии;

(!)совокупность обстоятельств, не обязательно конкретно угрожающего характера, но безусловно, требующих реагировать на них;

(?)угроза совершения какого-либо опасного действия;

(?)риск в стадии реализации

**(?)Формы проявления опасностей:**

(?)намерения;

(?)планы;

(?)подготовка и проведение действий;

(!)все выше перечисленное.

Выборка – 20 из 60

Время прохождения теста – 50 минут

Максимальное количество баллов за тест – 100

<b>№ секции</b>	<b>Кол-во вопросов</b>
1.1.	5
1.2.	5
1.3.	5
1.4	5
<b>Итого</b>	<b>20</b>

**Критерии оценивания**

<b>Количество</b>	<65	65>
-------------------	-----	-----

<b>баллов</b>		
<b>Зачет</b>	не зачтено	зачтено

## **РАЗДЕЛ 1.2. «Обеспечение безопасности жизнедеятельности в социальной, природной и технической средах в том числе в чрезвычайных ситуациях».**

**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. Экологическая безопасность в системе энергетического развития современной России. Информационная безопасность, как состояние защищенности личности, общества и государства от внутренних и внешних информационных угроз. Техносферная безопасность в системе национальной безопасности Российской Федерации. Организация процесса оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях

### **Тема 5. 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 6. 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 безопасность 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

**Тема 7. Информационная безопасность как состояние защищенности личности, общества и государства от внутренних и внешних информационных угроз.**

**Вопросы для самоподготовки**

1. Сущность, структура и содержание социального "Закона информированности и упорядоченности"
2. Сущность и содержание информации и ее влияние на безопасность
3. Содержание понятия "Информационная сфера"
4. Доктрина информационной безопасности Российской Федерации;
5. Интересы личности в информационной сфере
6. Интересы общества в информационной сфере
7. Интересы государства в информационной сфере
8. Характеристика национальных информационных ресурсов
9. Характеристики информации и информационных массивов
10. Сущность и содержание технологических секретов
11. Структура и содержание деловой информации
12. Виды угроз информационной безопасности Российской Федерации
13. Механизм причинения ущерба интересам личности, общества и государства через воздействия в информационной сфере
14. Источники угроз информационной безопасности Российской Федерации, характеризующиеся как внешние
15. Угрозы информационной безопасности, условно относящиеся к внутренней сфере  
Принципы построения комплексной системы защиты информации в Российской Федерации

**Тема 8. Техносферная безопасность в системе национальной безопасности Российской Федерации**

**Вопросы для самоподготовки**

1. Структурно-содержательная модель техносферы, как компонента безопасности
2. Техносферная безопасность как составная часть безопасности России
3. Негативные факторы техносферы



4. Характеристика опасных и вредных производственных факторов влияющих на безопасность
5. Структурные элементы техносферной безопасности
6. Структурно-функциональный подход к анализу техносферных процессов
7. Место технологических процессов в системе угроз природного и искусственного (антропогенного) характера
8. Характеристика угроз техногенного характера
9. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций
10. Система мониторинга и прогнозирования чрезвычайных ситуаций и безопасность личности, общества и государства
11. Основные задачи РСЧС и безопасность личности, общества и государства
12. Основные направления подготовки и проведения комплекса мероприятий по предупреждению ЧС и повышению устойчивости функционирования предприятий, организаций, учреждений
13. Определение транспортной безопасности в Российской Федерации
14. Основные причины автомобильных аварий в Российской Федерации
15. Система транспортной безопасности в Российской Федерации
16. Организация процесса оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях техногенного характера

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.2

При изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» предусмотрено выполнение практического задания в форме реферата.

**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).

### **Перечень тем рефератов по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»:**

1. Объект социальной безопасности: личность, ее жизненно важные права и свободы в социальной сфере жизнедеятельности общества
2. Характерные черты социальной безопасности в обществе
3. Система социальной безопасности государства
4. Роль гражданского общества в системе национальной безопасности
5. Основные виды общественной безопасности
6. Характеристика опасностей и чрезвычайных ситуаций социального характера
7. Угрозы социальной безопасности
8. Основные проблемы внутренней безопасности Российской Федерации в современных условиях
9. Сущность и содержание информации и ее влияние на безопасность

10. Содержание понятия "Информационная сфера"
11. Доктрина информационной безопасности Российской Федерации;
12. Источники угроз информационной безопасности Российской Федерации, характеризующиеся как внешние
13. Угрозы информационной безопасности, условно относящиеся к внутренней сфере  
Принципы построения комплексной системы защиты информации в Российской Федерации
14. Принцип непрерывности, комплексности, системности рассмотрение информационной безопасности
15. Основные направления обеспечения информационной безопасности в области государственной и общественной безопасности
16. Основные направления обеспечения информационной безопасности в экономической сфере
17. Методы обеспечения информационной безопасности
18. Модель энергетической безопасности как составной части национальной безопасности
19. Сущность, структура и содержание понятия энергетической безопасности
20. Принципы энергетической безопасности
21. Цели и задачи Энергетической Стратегии -2030 определяющие уровень энергетической безопасности России
22. Структурно-содержательное наполнение внутренних угроз энергетической безопасности Российской Федерации-2030 и их характеристика по группам
23. Внешнеполитические и внешнеэкономические угрозы условия и факторы, создающие опасность ослабления энергетической безопасности Российской Федерации.
24. Механизмы реализации задач энергетической безопасности
25. Место Энергетической Стратегии -2035 в системе стратегических документов,
26. Характеристика чрезвычайных ситуаций и безопасность личности, общества и государства
27. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций
28. Определение транспортной безопасности в Российской Федерации
29. Структура транспортного комплекса России
30. Принципы обеспечения транспортной безопасности
31. Оперативное руководство процессом обеспечения транспортной безопасности в Российской Федерации
32. Механизмы реализации задач в области обеспечения транспортной безопасности России

Общий объем реферата составляет 10 – 12 с формата А4, включая титульный лист, размер шрифта 14 Пт, интервал -1,5, шрифт Times New Roman.

Основными критериями оценки реферата являются:

- оригинальность текста (не ниже 75%);
- степень отражения реферируемого текста;
- наличие обобщения и собственных выводов в заключении;
- качество оформления реферата.

Максимальный балл, получаемый за выполнение всех практических заданий по дисциплине – 35 баллов.

Педагогический работник оценивает реферат по сто балльной шкале оценок:

<b>Сумма баллов</b>	<b>Оценка</b>
85-100	Отлично/зачтено

75-84	Хорошо/зачтено
65-74	Удовлетворительно/зачтено
1-64	Неудовлетворительно/незачтено
0	не аттестован

## РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1.2:

форма рубежного контроля – компьютерное тестирование

### (?)Экологическая безопасность понимается как

(?)угроза совершения какого-либо опасного действия;

(?)угроза совершения какого-либо опасного действия;

(?)совокупность условий и факторов, вызывающих нарушение нормального функционирования и развития какой-либо системы;

(!)состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества, природы и государства от реальных и потенциальных угроз, создаваемых антропогенным или естественным воздействием на окружающую среду

### (?)Мерой экологической безопасности является уровень

(!)экологического риска;

(?)рождаемости населения;

(?)заболеваемости населения;

(?)смертности населения.

### (?)Система экологической безопасности характеризуется как:

(?)мобильность.

(?)иерархия социальная;

(!)совокупность законодательных, технических, медицинских и биологических мероприятий, направленных на поддержание равновесия между биосферой и антропогенными, а также естественными внешними нагрузками

(?)всё выше перечисленное

Выборка – 20 из 60

Время прохождения теста – 50 минут

Максимальное количество баллов за тест – 100

№ секции	Кол-во вопросов
1.1.	5

1.2.	5
1.3.	5
1.4	5
<b>Итого</b>	<b>20</b>

### Критерии оценивания

<b>Количество баллов</b>	<65	65>
<b>Зачет</b>	не зачтено	зачтено

\_\_\_ 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** 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 безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	Знать: - терминологию, предмет безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства, источники, причины их возникновения, детерминизм опасностей; - методы защиты в условиях чрезвычайных	Этап формирования знаний

		<p>ситуаций; - сущность и содержание чрезвычайных ситуаций, их классификацию, поражающие факторы чрезвычайных ситуаций; - основные методы защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и способы применения современных средств поражения, основные меры по ликвидации их последствий; - технику безопасности и правила пожарной безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала.</p>	
		<p>Уметь: - 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</p>	<p>Этап формирования умений</p>
		<p>Владеть: - использованием основных средств индивидуальной и коллективной защиты для сохранения жизни и здоровья граждан; - планированием обеспечения безопасности в конкретных техногенных авариях и чрезвычайных ситуациях; - оказанием первой помощи пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий, в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; - использованием методов защиты обучающихся на уроках физической культуры, при проведении учебно-тренировочных занятий от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; - организацией физкультурно-спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

ОПК – 7.	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде;</li> <li>- нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий;</li> <li>- 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;</li> <li>- основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви;</li> <li>- основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах;</li> <li>- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;</li> <li>- этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма;</li> <li>- противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;</li> <li>- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;</li> <li>- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;</li> <li>- правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;</li> <li>- приемы помощи</li> </ul>	Этап формирования знаний
----------	--	--	--------------------------

		<p>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; - 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.</p>	
--	--	---	--

		<p>Уметь: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм; - 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 повреждениях; - 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; - 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; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>	<p>Этап формирования умений</p>
--	--	---	---------------------------------



		<p>Владеть: - использованием специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведением бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведением инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечением безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечением безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия; - обеспечением безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечением безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомлением педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся.</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-8, ОПК-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 ошибки:                      [0-6] баллов.</p>

УК-8, ОПК-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;</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-8, ОПК-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>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)**

1. Место безопасности в системе потребностей человека
2. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации 2019года как система научных взглядов на решение проблем безопасности личности, общества и государства
3. Личность как объект и субъект безопасности
4. Сущность и содержание общества как субъекта и объекта безопасности
5. Характеристика общества, его основных компонентов, закладывающих основы для его устойчивого развития
6. Социальная структура общества, влияющая на процесс безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства

7. Гражданское общество, как условие безопасной жизнедеятельности личности и государства
8. Влияние факторов и переменных внешней и внутренней среды организации на решение проблем безопасности
9. Структура и содержание процесса управления безопасностью в организации
10. Главные цели Организация Объединенных Наций и их
11. влияние на безопасность
12. Декларация тысячелетия, выдвинутая ООН и безопасность личности, общества и государства
13. Состав Организации Объединенных Наций и её влияние на безопасность личности,
14. Основное содержание процесса по охране труда в современных условиях
15. Основное содержание Федерального закона «Об охране труда» и безопасность личности, общества и государства
16. Основные направления государственной политики в области охраны труда в современных условиях
17. Основное содержание прав работников в области охраны труда
18. Современные подходы к понятию "Экономическая безопасность»
19. Классификационная схема экономической безопасности как объекта исследования
20. Цель Государственной стратегии экономической безопасности Российской Федерации в
21. Характерные черты социальной безопасности в обществе
22. Система социальной безопасности государства
23. Структурно-логическая модель процесса социального обеспечения в Российской Федерации как механизма обеспечения социальной безопасности
24. Государственная система социального обеспечения в Российской Федерации
25. Сущность, структура, содержание социальной политики
26. Направления, необходимые для обеспечения социальной безопасности
27. Меры совершенствования социального контроля
28. Социальная профилактика, как важнейший механизм социальной безопасности
29. Экологическая составляющая в системе жизнедеятельности личности, общества и государства
30. Модель устойчивого развития как составной части безопасность жизнедеятельности
31. Мировые источники опасности для России в экологической сфере
32. Особенности влияния экологических факторов на состояние здоровья населения
33. Сущность и содержание информации и ее влияние на безопасность
34. Содержание понятия "Информационная сфера"
35. Сущность и содержание технологических секретов
36. Структура и содержание деловой информации
37. Техносферная безопасность как составная часть безопасности России
38. Негативные факторы техносферы
39. Характеристика опасных и вредных производственных факторов влияющих на безопасность
40. Структурные элементы техносферной безопасности
41. Структурно-функциональный подход к анализу техносферных процессов
42. Место технологических процессов в системе угроз природного и искусственного (антропогенного) характера
43. Характеристика угроз техногенного характера
44. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций
45. Определение транспортной безопасности в Российской Федерации

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 безопасности 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 безопасности жизнедеятельности
4. Проанализируйте качество информационной безопасности, их содержание и разработайте пути их решения.
5. Раскройте общую характеристику методов исследования вопросов безопасности жизнедеятельности. Разработайте предложения по их оптимизации
6. Охарактеризуйте методы сбора и обработки информации в вопросах безопасности жизнедеятельности. Что необходимо сделать для их оптимизации?
7. Охарактеризуйте особенности научного исследования социо-технического взаимодействия в безопасности жизнедеятельности. Что необходимо сделать для их улучшения?
8. Проанализируйте состояние окружающей 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 социоэкономические 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/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 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 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. Белов, С. В. Техногенные системы и экологический риск : учебник для вузов / С. В. Белов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 434 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8330-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469915>

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

1. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений : учебник и практикум для вузов / В. П. Соломин [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 399 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01400-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/468713>

2. 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, 2021. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05849-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/468409>

## 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 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	<a href="http://webofknowledge.com">http://webofknowledge.com</a>

		базы, учитывающие взаимное цитирование публикаций. Web of Science охватывает материалы по естественным, техническим, общественным, гуманитарным наукам и искусству.	
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>

### 5.3 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 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 тип

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 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 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 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 Windows 7
- 2.Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level
- 3.Справочно-правовая система Консультант+
- 4.Аcrobat Reader DC
- 5.7-Zip
- 6.SKY DNS
- 7.TrueConf(client)

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

<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
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
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
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
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
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ
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> 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	<a href="http://webofknowledge.com">http://webofknowledge.com</a> 100% доступ
Видеотека учебных фильмов	Коллекция учебных видеофильмов	<a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</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 бакалавриата по направлению подготовки *49.03.01 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 (модуля)»* применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины (модуля) *«Безопасность жизнедеятельности (модуля)»* 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 (модуля) *«Безопасность жизнедеятельности (модуля)»* предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины (модуля) *«Безопасность жизнедеятельности (модуля)»* 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 (модуля)»* 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 49.03.01. Физическая культура (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. №940 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 11 от «27» 05.2021 г.	01.09.2021



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры  
(наименование факультета)

Махов А.С./  
(ФИО)

«28» мая 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Физическая культура и спорт (МОДУЛЯ)**

**Направление подготовки**  
**«Физическая культура»**

**Направленность (профиль)**  
**«Физкультурное образование»**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА**  
**БАКАЛАВРИАТА**

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

Москва 2021

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт (модуля)» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. г. № 940, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, а также с учетом рекомендованной примерной основной образовательной программой и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;
- 05.005 «Инструктор-методист»;
- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации)»;
- 05.010 «Специалист по антидопинговому обеспечению»

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана рабочей группой в составе: кандидат педагогических наук, доцент факультета физической культуры РГСУ Рысакова О.Г., кандидат педагогических наук, доцент факультета физической культуры РГСУ Бакулина Е.Д.

Руководитель основной  
профессиональной  
образовательной программы  
к.п.н., доцент



Петрова М. А.

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (Блок 1 модуля) обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры. Протокол № 11 от «27» мая 2021 года  
(наименование факультета)

Декан факультета физической  
культуры, доктор  
педагогических наук, доцент



Махов Александр Сергеевич

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) 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 учебной 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,  
доцент факультета физической культуры  
РГСУ



Е. Н. Латушкина

(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор



И.Г. Маляев

(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 <i>бакалавриата</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 .....	4
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) .....	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) .....	18
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю).....	18
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	18
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	20
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 .....	21
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	22
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	23
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) .....	23
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).....	23
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	24
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	26
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) ..	26
5.6 Образовательные технологии .....	28
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	30

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

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

Цель дисциплины (Блок 1 модуля) 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 (модуля):

1. формировать личную физическую культуру студента;
2. развивать 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 (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования- программы бакалавриата**

Дисциплина (модуль) «*Физическая культура и спорт (модуля)*» реализуется в *обязательной* части основной образовательной программы по направлению подготовки «49.03.01 Физическая культура» очной и заочной формам обучения.

Изучение дисциплины (Блок 1 модуля) «*Физическая культура и спорт (Блок 1 модуль)*» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда дисциплин (Блок 1 модулей): «*История (Блок 1 модуль)*», «*Философия (Блок 1 модуль)*».

Перечень последующих дисциплин (Блок 1 модулей), для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной (Блок 1 модуля):

- *История физической культуры и спорта*

- *Проектная деятельность*

### **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 и профессиональных компетенций: УК-7, в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программой бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 *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
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК - 7.2. 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.	Знать: - 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 к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря. Уметь: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей

				<p>         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>         Владеть опытом: - 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; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.       </p>
--	--	--	--	---

## 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, 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 (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>8</b>	<b>8</b>			
Учебные занятия лекционного типа	4	4			
Практические занятия	4	4			
Лабораторные занятия					
<b>Иная контактная работа</b>					
Иная контактная работа. Практическая подготовка					
<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 (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>72</b>	<b>72</b>			

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс			
		Уста новоч ная	1		
<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			
Практические занятия	4		4		
Лабораторные занятия					
Иная контактная работа					
Иная контактная работа. Практическая подготовка					
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>60</b>	<b>32</b>	<b>28</b>		

Контроль промежуточной аттестации (час)	4		4		
<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>Модуль 1 (Семестр 1)</b>								
<b>Раздел 1. Основы физической культуры и здорового образа жизни</b>	32	28	4	4				
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8	6	2	2				
Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры	8	6	2	2				
Тема 1.3 Основы здорового образа жизни	8	8						
Тема 1.4 Физическая тренировка в обеспечении здоровья	8	8						
<b>Раздел 2. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>31</b>	<b>28</b>	<b>4</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
Тема 2.1 Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	8	6	2		2			
Тема 2.2 Общая физическая и специальная подготовка	8	6	2		2			
Тема 2.3 Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта	8	8						
Тема 2.4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	7	7						
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>							
<b>Общий объем, часов</b>	<b>63</b>	<b>55</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>							
<b>Общий объем часов по дисциплине (модулю)</b>	<b>63</b>	<b>55</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</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 (Установочная, 1 курс)</b>								
<b>Раздел 1. Основы физической культуры и здорового образа жизни</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>4</b>				
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	10	8	2	2				
Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры	10	8	2	2				
Тема 1.3 Основы здорового образа жизни	8	8						
Тема 1.4 Физическая тренировка в обеспечении здоровья	8	8						
<b>Раздел 2. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>32</b>	<b>28</b>	<b>4</b>		<b>4</b>			
Тема 2.1 Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	8	6	2		2			

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
Тема 2.2 Общая физическая и специальная подготовка	8	6	2		2			
Тема 2.3 Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта	8	8						
Тема 2.4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	7	7						
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>							
<b>Общий объем, часов</b>	<b>68</b>	<b>60</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>							
<b>Общий объем часов по дисциплине (модулю)</b>	<b>68</b>	<b>60</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</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. Основы физической культуры и здорового образа жизни</b>	28	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Аналитическое задание	2	Оценка аналитического задания
<b>Раздел 2. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	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>	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), 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>Модуль 1., Курс 1</b>							
<b>Раздел 1. Основы физической культуры и здорового образа жизни</b>	32	16	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	Аналитическое задание	2	Оценка аналитического задания



Общий объем по модулю/семестру, часов	32	16		14		2	
<b>Модуль 1. Курс 1.</b>							
Раздел 2. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	28	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Аналитическое задание	2	Оценка аналитического задания
Общий объем по модулю/семестру, часов,	28	14		12		2	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	60	30		26		4	

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

## 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).

**АНАЛИТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1,**

**Форма практического задания:**

Аналитическое задание по теме «**Мой личный опыт занятия спортом**» (*на любительском или профессиональном уровне*) в объеме 7-10 страниц машинописного текста, в котором обязательно отразить следующие разделы:

1. Вид спорта, которым Вы занимались: дать его краткую характеристику.
2. Определить к какой группе видов спорта он относится, и обосновать критерии выбора Вами именно этого вида спорта.
3. Описать какие физические, морально-волевые, психологические и иные качества данный вид спорта в Вас развил.
4. Описать Ваши личные достижения в избранном виде спорта.
5. Описать влияние избранного вида спорта на Вашу профессиональную деятельность.

Студент, освобожденный от занятий по физической культуре на основании медицинских показаний пишет эссе «**Мой любимый вид спорта**» отражая в нем все пункты кроме пункта 4 (описать Ваши достижения в избранном виде спорта).

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: форма рубежного контроля – оценка аналитического задания по разделу 1.**

**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, калланетик, 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 >.)

## **АНАЛИТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2.**

### **Форма практического задания:**

Аналитическое задание по теме «**Мои самостоятельные занятия физической культурой и спортом**» в объеме 10-12 страниц машинописного текста, в котором обязательно отразить следующие разделы:

1. Ваши мотивы, побуждающие самостоятельно заниматься физической культурой и спортом.

2. Цели, которые Вы ставите перед самостоятельными тренировочными занятиями.
3. Средства, используемые в процессе самостоятельных занятий (какие физические упражнения, использование естественных сил природы).
4. Методы организации Ваших самостоятельных занятий по физической культуре и спорту.
5. Дозировка тренировочных нагрузок при Ваших самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.
6. Питание и личная гигиена при Ваших самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.
7. Результаты, достигнутые Вами при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

Студент, освобожденный от занятий по физической культуре на основании медицинских показаний пишет эссе «**Мои самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой**» отражая в нем все пункты аналитического задания.

#### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: форма рубежного контроля – оценка аналитического задания по разделу 2.**

\_\_\_ *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** 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 – 7.		Знать: - значение физической культуры как фактора развития	Этап формирования знаний

	<p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</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 к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.</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 упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности</p>	<p>Этап формирования умений</p>
		<p>Владеть опытом: - 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</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.	
--	--	---	--

#### 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.	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.
<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>
<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>	<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)**

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 управлений 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 >.)

#### **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 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 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. 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, 2021. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472873>

2. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/468671>

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

1. 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 978-5-534-11125-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474835>

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473770>

### **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, 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>

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «*Физическая культура и спорт*» предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций 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 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 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 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 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 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 Windows 7
- 2.Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level
- 3.Справочно-правовая система Консультант+
- 4.Acrobat Reader DC
- 5.7-Zip
- 6.SKY DNS
- 7.TrueConf(client)

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

<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
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
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
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

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
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ
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> 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	<a href="http://webofknowledge.com">http://webofknowledge.com</a> 100% доступ
Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	<a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a> 100% доступ

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

Для изучения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 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), 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 (модуля) «Физическая культура и спорт (модуля)» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины (Блок 1 модуля) «Физическая культура и спорт (Блок 1 модуля)» 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.

Номер темы	Вид занятия	Используемая интерактивная образовательная технология (наименование и краткая методическая характеристика)	Кол-во часов
№1	Лекция	«Цель, задачи, средства, методы, принципы физической культуры и спорта»	2
№2	Лекция	«Уровень физической и умственной работоспособности»	2
№3	Семинар	Круглый стол «Здоровьесберегающее и самосохранительное поведение молодежи», «Оценка физической работоспособности современной молодежи»	2
№4	Семинар	Разбор конкретной ситуации «Уровень физического развития современной молодежи».	2
№5	Самостоятельное	Разбор ситуации «Методы совладания со стрессом. Позитивное мышление как антистрессовый метод».	2
№6	Самостоятельное	Разбор конкретной ситуации «Двигательный потенциал учащейся молодежи»	2
№7	Самостоятельное	Мозговой штурм «Самостоятельная подготовка физической культуры и спорта студентов»	2
№8	Самостоятельное	«Почему мы должны заниматься физической культурой регулярно»	2



Итого:	16
--------	----

При освоении дисциплины (модуля) «*Физическая культура и спорт (модуля)*» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины (модуля) «*Физическая культура и спорт (модуля)*» 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) «*Физическая культура и спорт (модуля)*» 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 49.03.01. Физическая культура (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. №940 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 № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры  
(наименование факультета)

Махов А.С./  
(ФИО)

«28» мая 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (МОДУЛЯ)**

**Направление подготовки**  
**«Физическая культура»**

**Направленность (профиль)**  
**«Физкультурное образование»**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА**  
**БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**  
**Очная**

Москва 2021

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (модуля)» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. г. № 940, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, а также с учетом рекомендованной примерной основной образовательной программой и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;
- 05.005 «Инструктор-методист»;
- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации)»;
- 05.010 «Специалист по антидопинговому обеспечению»

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана рабочей группой в составе: кандидат педагогических наук, доцент факультета физической культуры РГСУ Рысакова О.Г., кандидат педагогических наук, доцент факультета физической культуры РГСУ Петрова М.А.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы к.п.н., доцент



Петрова М. А.

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (Блок 1 модуля) обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры. Протокол № 11 от «27» мая 2021 года (наименование факультета)

Декан факультета физической культуры, доктор педагогических наук, доцент



Махов Александр Сергеевич

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) 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 учебной 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, доцент факультета физической культуры РГСУ



Е. Н. Латушкина

(подпись)

Согласовано Научная библиотека, директор



И.Г. Маляра

(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 <i>бакалавриата</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 .....	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	10
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	10
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля).....	11
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) .....	23
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю).....	23
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 .....	30
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 .....	31
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) .....	37
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) ..	37
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	38
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	39
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	41
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	41
5.6 Образовательные технологии .....	43
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	45

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

### 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля) заключается в получении обучающимися теоретических знаний об организации физкультурно-спортивной деятельности и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности сферы физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины (модуля):

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 (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования- программы *бакалавриата*

Дисциплина (модуль) «*Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (модуля)*» реализуется в *обязательной* части основной образовательной программы по направлению подготовки «49.03.01 Физическая культура» очной формы обучения.

Изучение дисциплины (Блок 1 модуля) «*Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Блок 1 модуль)*» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда дисциплин (Блок 1 модулей): «*История (Блок 1 модуль)*», «*Философия (Блок 1 модуль)*».

Перечень последующих дисциплин (Блок 1 модулей), для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной (модулей):

*- Технологии спортивной тренировки в игровых видах спорта*

*- Проектная деятельность*

### 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 и профессиональных компетенций: УК-7, ОПК-7, в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программой бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*.

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

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

			<b>индикатора достижения компетенции</b>	
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК - 7.2. 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.	Знать: - 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 к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря. 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

				<p>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>Владеть опытом: - 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; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</p>
Обеспечение безопасности	ОПК – 7.	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-7.2. обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм; - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала;	Знать: - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и 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



			<p>-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 повреждениях; - 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; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании</p>	<p>спортивных сооружений, 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; - 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; - 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,</p>
--	--	--	---	--

			<p>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; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения</p>	<p>лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - 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; - 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 ИВС.</p> <p>Уметь: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм; - 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 повреждениях; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного</p>
--	--	--	---	--

			<p>опасности.</p>	<p>обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p>Владеть: - использованием специальной аппаратуры и инвентаря; - оказывать первую помощь при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведением бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведением инструктажа по технике безопасности</p>
--	--	--	-------------------	---

				<p>на занятиях физической культурой и спортом - составлением плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний;</p> <p>- обеспечением безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</p> <p>- обеспечением безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия;</p> <p>- обеспечением 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>- обеспечением безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий;</p> <p>- ознакомлением педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся.</p>
--	--	--	--	---

## 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 1-6 семестрах, составляет 0 зачетных единиц. По дисциплине (модулю) предусмотрен *зачет*.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего	Семестры
--------------------	-------	----------

	часов	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							
Практические занятия	328	54	54	54	54	54	58
Лабораторные занятия							
<b>Иная контактная работа</b>							
Иная контактная работа. Практическая подготовка							
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>							
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>							
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>328</b>	54	54	54	54	54	58

## 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 1-3 (Семестр 1-6)</b>								
Секционный модуль	108		108		108			
Оздоровительный модуль	108		108		108			
Спортивный модуль	112		112		112			
Контроль промежуточной аттестации (час)					-			
Общий объем, часов	<b>328</b>		<b>328</b>		<b>328</b>			
Форма промежуточной аттестации	Зачет, Зачет, Зачет, Зачет, Зачет, Зачет,							

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	
Общий объем часов по дисциплине (модулю)	328		328		328		

### 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 прак. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Модуль 1-3, семестр <u>1-6</u></b>							
<b>Секционный модуль</b>			Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС		Занятия физической культурой и спортом в секциях		Сдача контрольных нормативов по физической подготовленности, выступления на соревнованиях вуза
<b>Оздоровительный модуль</b>			Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС		Занятия физической культурой и спортом в секциях		Сдача контрольных нормативов по физической подготовленности, выступления на соревнованиях вуза

Спортивный модуль					Самостоятельные занятия физической культурой и спортом в секциях	Сдача контрольных нормативов по физической подготовленности
Общий объем по модулю/семестру, часов,						
Общий объем по дисциплине (модулю), часов						

### 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 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.

## **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 передачи 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 полулета.

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, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат 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.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К МОДУЛЮ 1.**

**Форма контроля** - посещения секций студентами по избранному виду спорта.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К МОДУЛЮ 1.**

**Форма контроля**- сдача контрольных нормативов.

## **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 игр 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.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К МОДУЛЮ 2.**

**Форма контроля** - посещения секций студентами по избранному виду лечебно-оздоровительной двигательной активности.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К МОДУЛЮ 1.**

**Форма контроля-** сдача контрольных испытаний студентами по модулю.

### **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 ногами; 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 полулета.

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 полуввысоких 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 владения 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 владения 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 жизней».



## Раздел 11. Бочча

Цель: совершенствовать ловкость, развивать глазомер и умение концентрироваться на цели.

**Перечень изучаемых элементов содержания:** история бочча, размеры поля, размеры мяча, броски, одиночная игра, парная игра, круг, точность, прогрессив, эстафета.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К МОДУЛЮ 3.

**Форма контроля** - посещения спортивных секций студентами по избранному виду спорта.

### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К МОДУЛЮ 1.

**Форма контроля**- выступления студентов сборных команд на спортивных соревнованиях вуза.

\_\_\_ *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** 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	Знать: - 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	Этап формирования знаний

		<p>жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.</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 упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности</p>	<p>Этап формирования умений</p>
		<p>Владеть опытом: 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; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; -</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.	
--	--	--	--

ОПК – 7.	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде;</li> <li>- нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий;</li> <li>- 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;</li> <li>- основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви;</li> <li>- основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах;</li> <li>- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;</li> <li>- этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма;</li> <li>- противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;</li> <li>- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;</li> <li>- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;</li> <li>- правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;</li> <li>- приемы помощи</li> </ul>	Этап формирования знаний
----------	--	--	--------------------------

		<p>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; - 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.</p>	
--	--	---	--

		<p>Уметь: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм; - 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 повреждениях; - 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; - 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; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>	<p>Этап формирования умений</p>
--	--	---	---------------------------------

		<p>Владеть: - использованием специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведением бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведением инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечением безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечением безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия; - обеспечением безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечением безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомлением педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся.</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, ОПК-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;                      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-7, ОПК-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;</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-7, ОПК-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>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)**

*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	20	25	30	40	50

положения лежа (количество раз за 1 минуту)					
Подтягивание на перекладине Или рывок гири 16 кг., (количество раз)	4	6	8	10	13
	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) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	4	6	8	10	13
	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 задержать 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 3мин. Затем измеряют ЧСС за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30с 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)	50	4

с ростом выше 1,85 см		
-----------------------	--	--

Во время тестирования испытуемому предлагается совершать подъёмы на ступеньку в заданном темпе – с частотой 30 раз в 1мин. Темп движений задаётся метрономом, частоту которого устанавливают на 120уд/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 1мин.). 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 30с. 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 специальных 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

### **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 (УГГ)». Составить письменно комплекс УГГ.
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 (модулю) проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программам 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 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 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. Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 344 с. — (Высшее

образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474361>

2. 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>

### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 146 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475804>

2. 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, 2021. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476677>

3. Шамрай, С.Д. Воспитание физической культуры студентов вуза традиционно-прикладной направленности: монография / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью; Министерство образования и науки Российской Федерации, Высшая школа народных искусств (академия). — Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2018. — 178 с.: табл., граф. — Библиогр.: с. 138-147 — ISBN 978-5-906697-92-9; То же [Электронный ресурс]. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499659>.

## 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 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>

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «*Элективные дисциплины по физической культуре и спорту*» предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме 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 занятию практического 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.

**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 физической культуры, 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 17:00 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.

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 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 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 Windows 7
- 2.Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level
- 3.Справочно-правовая система Консультант+
- 4.Acrobat Reader DC
- 5.7-Zip
- 6.SKY DNS
- 7.TrueConf(client)

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

<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий,	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 100% доступ

	монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	
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
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
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
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ
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> 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	<a href="http://webofknowledge.com">http://webofknowledge.com</a> 100% доступ
Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	<a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a> 100% доступ

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

Для изучения дисциплины (модуля) «*Элективные дисциплины по физической культуре и спорту*» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 *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)

**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) «*Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (модуля)*» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины (модуля) «*Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (модуля)*» предусматривает использование в учебном процессе проведения учебных занятий в форме двигательной деятельности в зависимости от выбранного студентами вида спорта или активности с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении дисциплины (модуля) «*Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (модуля)*» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины (модуля) «*Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (модуля)*» 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) «*Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (модуля)*» 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 49.03.01. Физическая культура (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 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 № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры  
(наименование факультета)

Махов А.С./  
(ФИО)

«28» мая 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия (МОДУЛЯ)**

**Направление подготовки**  
**«Физическая культура»**

**Направленность (профиль)**  
**«Физкультурное образование»**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА**  
**БАКАЛАВРИАТА**

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

Москва 2021



Рабочая программа дисциплины (модуля) «Технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия (модуля)» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. г. № 940, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата/магистратуры/специалитета* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, а также с учетом рекомендованной примерной основной образовательной программой и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;
- 05.005 «Инструктор-методист»;
- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации)»;
- 05.010 «Специалист по антидопинговому обеспечению»

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана рабочей группой в составе: социальной работы Ахтян А.Г.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы к.п.н., доцент

Петрова М. А.

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (Блок 1 модуля) обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета социальной работы. Протокол № 9 от «27» мая 2021 года  
(наименование факультета)

Декан факультета социальной работы

Сизикова Валерия Валерьевна

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (Общекультурного модуля) рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей *(при совместной разработке или разработке по заказу)*:

Директор ГБУ ТЦСО «Таганский» г.Москвы

В.Н.Каменских

(подпись)

Директор ГБУ ТЦСО «Царицынский» г.Москвы

С.И.Буртник

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

кандидат социологических наук, доцент, доцент кафедры психологии и педагогики ФГБВОУ ВО «Академия гражданской защиты МЧС России»

А.Д.Царюк

(подпись)

Кандидат филологических наук, доцент, доцент факультета коммуникативного менеджмента РГСУ

Т.Г.Карпова

(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор

И.Г. Маляра

(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 <i>бакалавриата</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).....	6
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работы 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) .....	10
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	10
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) .....	12
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	24
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю).....	24
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	24
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.....	27
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	29
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) ..	29
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	30
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	31
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	32
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	32
5.6 Образовательные технологии .....	34
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	35

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

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

Цель дисциплины (модуля) заключается в усвоении обучающимися первичных коммуникативных и управленческих навыков в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы с последующим применением в тренерской, педагогической, организационно-методической деятельности и формированию практических навыков; в получении обучающимися теоретических знаний о природе самоорганизации и содержании ее технологий, а также психологических особенностей выстраивания эффективных взаимодействий и формирования стремления к саморазвитию с последующим применением в профессиональной деятельности; знаний об эффективной личной и деловой коммуникации с последующим применением в профессиональной сфере и формировании практических навыков по организации эффективного взаимодействия с клиентами, партнерами, коллегами в процессе профессиональной деятельности; теоретических знаний, практических умений и навыков в области управления проектами с последующим применением их в профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины (модуля):

1. Приобретение умений эффективной самоорганизации и самоуправления в учебной деятельности;
2. Развитие навыков тайм-менеджмента и целеполагания;
3. Формирование мотивации к самоконтролю и самоорганизации в учебной и профессиональной деятельности;
4. Усвоение знаний о природе смысложизненной навигации, содержании ее технологий, а также особенностей их применения в практической деятельности.
5. Способствовать формированию у студентов умения моделировать собственное время в контексте эффективного принятия решений. И саморазвитию, соответствующих умений и навыков, помогающих развиваться в профессиональной деятельности.
6. Создать теоретико-практические условия для формирования и развития умений выстраивать методику личной стрессоустойчивости, креативных подходов к приоритетным целям и задачам.
7. Обеспечить личную и профессиональную эффективность в областях сферы коммуникации:
  - Межличностной диагностики, адекватного моделирования личности партнера по взаимодействию и прогнозирования его поведения.
  - Невербальной коммуникации.
  - Ассертивного (уверенного) поведения.
  - Использования приемов и навыков аттракции и межличностного влияния.
  - Активного слушания.
  - Управления дискуссией
  - Ведения результативных переговоров
  - Управления конфликтами.
  - Личного и корпоративного нетворкинга.
  - Спичрайтинга.

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

Дисциплина (модуль) «*Технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия (модуля)*» реализуется в *обязательной* части основной образовательной программы по направлению подготовки «49.03.01 *Физическая культура*» очной и заочной формам обучения.

Изучение дисциплины (Блок 1 модуля) «*Технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия (Блок 1 модуль)*» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда дисциплин (Блок 1 модулей): «*История (Блок 1 модуль)*», «*Безопасность жизнедеятельности (Блок 1 модуль)*».

Перечень последующих дисциплин (модулей), для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной (Блок 1 модуля):

- Технологии спортивной тренировки в гимнастике

- Проектная деятельность

### **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 и профессиональных компетенций: УК-б, в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программой бакалавриата по направлению подготовки *49.03.01 Физическая культура*.

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>
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6.	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК - 6.2. определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы; - разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде.	Знать: - основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития; - основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; - современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта; - принципы образования в течение всей жизни.  Уметь: определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы; - разрабатывать (осваивать) и

				<p>применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде.</p> <p>Владеть: - планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда; - выявления поведенческих и личностных проблем обучающихся и спортсменов, связанных с особенностями их развития; - формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов.</p>
--	--	--	--	---

## 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, составляет 2 зачетные единицы. По дисциплине (модулю) предусмотрен *дифференцированный зачет*.

#### 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>96</b>	<b>46</b>	<b>50</b>		
Учебные занятия лекционного типа	10	4	6		
Практические занятия					
Лабораторные занятия					
<b>Иная контактная работа</b>	<b>86</b>	<b>42</b>	44		
Иная контактная работа. Практическая подготовка					
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>66</b>	<b>17</b>	<b>49</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	Курс			
		Установочная	1	1	
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>38</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	
Учебные занятия лекционного типа	10		4	6	
Практические занятия					
Лабораторные занятия					
Иная контактная работа	28	4	10	14	
Иная контактная работа. Практическая подготовка					
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>134</b>	<b>32</b>	<b>54</b>	<b>48</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>36</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	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа	
							Всего	Практическая подготовка
<b>Модуль 1 (Семестр 1)</b>								
Раздел 1. «Технологии самоорганизации»	31	9	2	2			20	
Раздел 2. «Технологии коммуникации»	32	8	2	2			22	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>							
<b>Общий объем, часов</b>	<b>63</b>	<b>17</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>42</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	Практическая подготовка	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>								
<b>Модуль 2 (Семестр 2)</b>									
Раздел 3. «Социальная позиция в профессиональной деятельности: физическая культура»	32	16	2	2			14		
Раздел 4. «Технологии содействия профессиональному развитию»	33	17	2	2			14		
Раздел 5. Наставничество в профессиональной деятельности.	34	16	2	2			16		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>								
<b>Общий объем, часов</b>	<b>99</b>	<b>49</b>	<b>6</b>	<b>6</b>			<b>44</b>		
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>								
<b>Общий объем часов по дисциплине (модулю)</b>	<b>180</b>	<b>66</b>	<b>10</b>	<b>10</b>			<b>86</b>		

*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	

							<b>Всего</b>	<b>Практическая подготовка</b>
<b>Модуль 1 (Установочная, Курс 1)</b>								
Раздел 1. «Технологии самоорганизации»	34	28	2	2			4	
Раздел 2. «Технологии коммуникации»	34	28	2	2			4	
Раздел 3. «Социальная позиция в профессиональной деятельности: физическая культура»	36	30					6	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	4							
<b>Общий объем по модулю, часов</b>	<b>108</b>	<b>86</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>14</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет							
<b>Модуль 2 (Курс 1)</b>								
Раздел 4. «Технологии содействия профессиональному развитию»	34	24	4	4			6	
Раздел 5. Наставничество в профессиональной деятельности.	34	24	2	2			8	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	4							
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет							
<b>Общий объем часов по дисциплине (модулю)</b>	<b>72</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>6</b>			<b>14</b>	
<b>Общий объем, часов</b>	<b>180</b>	<b>134</b>	<b>10</b>	<b>10</b>			<b>28</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>							
Раздел 1. «Технологии самоорганизации»	8	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	Презентация	2	Компьютерное тестирование
Раздел 2. «Технологии коммуникации»	9	5	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	Реферат	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	17	9		4		4	
<b>Модуль 2, семестр 2</b>							
Раздел 3. «Социальная позиция в профессиональной деятельности: физическая культура»	16	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Презентация	2	Компьютерное тестирование
Раздел 4. «Технологии содействия профессиональному развитию»	16	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Презентация	2	Компьютерное тестирование

Раздел 5. Наставничество в профессиональной деятельности.	17	9	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Презентация	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>49</b>	<b>25</b>		<b>18</b>		<b>6</b>	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	<b>49</b>	<b>25</b>		<b>18</b>		<b>6</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., Установочная, Курс 1</b>							
Раздел 1. «Технологии самоорганизации»	28	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Презентация	2	Компьютерное тестирование
Раздел 2. «Технологии коммуникации»	28	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 3. «Социальная позиция в профессиональной деятельности: физическая культура»	30	16	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Презентация	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>86</b>	<b>44</b>		<b>36</b>		<b>6</b>	
<b>Модуль 2. Курс 1.</b>							
Раздел 4. «Технологии содействия профессиональному развитию»	24	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Презентация	2	Компьютерное тестирование

Раздел 5. Наставничество в профессиональной деятельности.	24	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Презентация	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>48</b>	<b>24</b>		<b>20</b>		<b>4</b>	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	<b>48</b>	<b>24</b>		<b>20</b>		<b>4</b>	

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

#### РАЗДЕЛ 1. «ТЕХНОЛОГИИ САМООРГАНИЗАЦИИ»

**Тема 1.1.** Понятие "самоорганизация" в системе научного знания

**Цель:** Сформировать теоретические знания о природе самоорганизации. Рассмотреть эволюцию идей самоорганизации в классической и современной социологии.

**Перечень изучаемых элементов содержания**

*Научные подходы к определению термина «самоорганизация». Эволюция идей самоорганизации в классической социологии. Идеи самоорганизации в современной социологии. Виды самоорганизации.*

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Синергетический подход к процессу самоорганизации.
2. Взгляды на эволюцию общества в теориях раннего позитивизма
3. Взгляды на общественное развития в концепциях Г. Зиммеля, Ф. Тенниса, М. Вебера.
4. Самоорганизация в контексте современного этапа общественного развития.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** *тесты,*

**Тема 1.2.** Технологии общественной самоорганизации как вид управленческих технологий

**Цель:** Создать теоретико-практические условия для формирования и развития умения моделировать технологии и формы самоорганизации социальных групп и применять их в практике управления.

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Проблемы управления и управляемости в концепции социального взаимодействия. Технологии самоорганизации населения. Технологическая модель самоорганизации в социальной системе. Формы общественной самоорганизации.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Раскройте источники и условия управляемости самоорганизации
2. Раскройте содержание технологий самоорганизации и особенности их применения
3. Опишите технологическую модель самоорганизации населения
4. Охарактеризуйте формы самоорганизации населения

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** тесты

**Тема 1.3.** Психологические особенности эффективного взаимодействия

**Цель:** Создать теоретико-практические и педагогические условия для формирования и развития умений выстраивать эффективные взаимодействия в коллективе и управление малыми коллективами, управлять восприятием и впечатлением.

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Значимость особенностей восприятия окружающих. Ошибки восприятия. Управление восприятием и впечатлением. Приемы эффективного взаимодействия. Межнациональные различия невербального общения.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Факторы, влияющие на процесс восприятия?
2. Типичные искажения восприятия
3. Управление процессом восприятия и впечатлением
4. Психологические особенности и приемы эффективного взаимодействия
5. Проявление культурных различий в невербальном общении.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** тесты

**Тема 1.4.** Самоактуализация как высшая форма и результат самоорганизации личности.

**Цель:** Создать теоретико-практические и педагогические условия для формирования и развития умений самосовершенствования и самореализации.

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

Сознание и самосознание. Структура самосознания. Самоопределение личности. Формы самоопределения: самоутверждение, самосовершенствование, самореализация. Самоактуализация как высшая форма и результат самоорганизации личности.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Какие цели может ставить перед собой человек?
2. Какие, по мнению австрийского ученого К. Лоренца, существуют препятствия человека к самопознанию?
3. Какие мотивы определяют потребность в саморазвитии личности?
4. Дайте определение понятию «саморазвитие» и «самоорганизация» личности
5. Как связано сознание и самосознание?
6. Какие подходы к структуре самосознания существуют?
7. В чем проявляется взаимосвязь самосознания и самоопределения?
8. Чем отличается процесс самоутверждения от самореализации?
9. Какими характеристиками обладают самоактуализирующаяся личность?

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** тесты

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ РАЗДЕЛ 1. «ТЕХНОЛОГИИ САМООРГАНИЗАЦИИ» - презентация по одной из тем.**

#### **Примеры практических заданий**

**Тема 1.1. Смысложизненная навигация. Управление задачами и процессами. Технология самообразования.**

1. Постройте собственный план самообразования в период на 6 лет
2. 1). Чем Вам необходимо располагать для достижения намеченных целей?  
2). Какие качества Вам нужно развивать в себе для достижения моей мечты? Какие личностные особенности мне следует учитывать в первую очередь? На какие персональные качества Вам следует опираться, какие нужно развивать, каких опасаться? Для повышения эффективности работы воспользуйтесь SWOT – анализом собственной личности
- 3). Оцените степень выраженности у Вас качеств, входящих в VIA-классификатор сильных сторон личности
- 4). Составьте персональную программу саморазвития и иного ресурсного обеспечения работы по достижению своей мечты. Программа должна отвечать на такие вопросы как:  
- Что конкретно Вам нужно сделать для получения каждого из необходимых ресурсов?  
- Какие недостающие качества и как следует развивать, если они входят в число необходимых ресурсов?  
- Какие ресурсы, где и как именно следует получить для достижения моей мечты? Что для этого сделаете лично Вы?
- 5). В группах по 3-5 человек проведите обсуждение составленной программы саморазвития и иного ресурсного обеспечения работы по достижению своей мечты.

#### **Практическое задание**

##### **Управление временем. Технология эффективного принятия решения**

##### **1. «КАСКАДИРОВНИЕ ЦЕЛИ. ПЛАНИРОВАНИЕ»**

Главным для определения цели и оценки выполнения является умение, берясь за большую работу, дробить ее на мелкие достижимые задания, которые можно эффективно контролировать в обозримые промежутки времени. Эти небольшие, легко очерчиваемые задания позволят вам еще на стадии планирования иметь более надежный инструмент для расчета времени, которое требуется для выполнения всей работы в целом и каждой части ее в отдельности.

##### **ИНСТРУКЦИЯ:**

Составить план приготовления шоколадного слоеного пирога для школьного благотворительно базара. Ассоциация учителей и родителей рассчитывает на то, что вы доставите шоколадный пирог к 16.30 сегодняшнего дня на благотворительный сбор, который в нашем учреждении начинается в 8 час утра. Вы можете сделать пирог сами или купить, но шаги, необходимые для того, чтобы он был готов вовремя, будут определять ход ваших действий.

Используйте приведенное ниже расписание с отмеченным временем как главный инструмент планирования. Помните, чем подробнее составлен план всего процесса, тем лучше вы сможете управиться к намеченному времени и следить за отдельными заданиями, составляющими общий процесс.

Описание цели:

Приготовить шоколадный слоеный пирог для школьного благотворительного базара не позднее 16.30 час.

Необходимый штат необходимые ресурсы

Особые замечания

График работы:

8.00

8.30

9.00

9.30

10.00

10.30

11.00

11.30

12.00

12.30

13.00

13.30

14.00

14.30

15.00

15.30

16.00

16.30 Окончательный срок приготовления пирога для школьного благотворительного базара

## 2. Оптимизация модели высокоэффективного рабочего дня

Дайте ответы на следующие вопросы:

- Что именно нужно делать ежедневно для достижения жизненно важных целей, реализации Вашей мечты?

- Что Вы уже сделали за эти дни для достижения своей мечты?

- Что Вы могли сделать еще, какие возможности Вами упущены? Что надо сделать, чтобы это не повторялось?

---

---

---

Проведите балансировку ключевых ежедневных дел. Для этого используйте свои ответы на вопрос:

- Что нужно изменить в списке ежедневных дел, чтобы добиться баланса между такими сферами жизнедеятельности, как работа, семья, общение с близкими, общественная жизнь, физическая активность, саморазвитие, хобби, отдых?

---

---

---

Соотнесите планируемые дела с деревом жизненно важных целей. Затем уточните описание эталонной модели эффективного дня как развернутый ответ на вопросы:

- Какие виды работ, в какой пропорции должны делаться регулярно?

- Какой должна быть разумная пропорция между различными делами?

- От кого зависит успешность реализации плана типового дня и что нужно сделать, чтобы эти люди помогали реализовывать задуманное?

---

---

---

## **Технология креативности. Технология повышения стрессоустойчивости**

*Задание:*

Оцените степень «переключения», которую дают разные сценарии, по пятибалльной шкале. На 1 балл. Оставаясь на том же рабочем месте, в той же позе (сидя), глядя в тот же компьютер, напрягая тот же интеллект — почитать что-то не по работе в Интернете. На 2 балла. Оставаясь на том же рабочем месте, отвернувшись от компьютера, поговорить с коллегой на нерабочие темы. На 3 балла. Дойти до «курилки» и обсудить там рабочие и нерабочие вопросы; выпить чаю с коллегами. Мы сменили местоположение, возможно — сменили темы, которыми «озадачен» наш мозг. На 4 балла. Выйти из офиса на улицу, полюбоваться на синее небо и

зеленые деревья, полностью отключиться от офисной среды. На 5 баллов. Выйти на улицу, сделать несколько простых упражнений, позволяющих размять суставы, дать отдых уставшим от монитора глазам, полностью забыть обо всех рабочих проблемах. Чем сильнее будет переключение во время пятиминутки отдыха, тем лучше вы отдохнете и восстановите силы. Обязательно покиньте рабочее место, сделайте «физкультурную паузу». Если нет возможности выйти на улицу — пройдите по коридору. Если работали с людьми — побудьте в одиночестве. Если анализировали цифры — позвоните хорошему знакомому и обсудите что-нибудь эмоционально-приятное. Рекомендую также сделать несколько простых физических упражнений: наклонов, приседаний и т.п. Постройте шкалу «переключения» в течении дня.

Проанализируйте конфликтные риски

Тест

Прочтите утверждения, приведённые ниже, и решите для себя, воспринимаете ли Вы подобные ситуации как стресс всегда (3 очка), часто (2 очка) или скорее редко (1 очко).

Ситуация	Количество очков
Вы опоздали на автобус, поезд и т.п.	
Вас вызывает к себе начальник.	
На работе Вам поручают новое задание.	
У Вас ссора с Вашим партнёром.	
Вы осознаёте, что на Вас лежит большая ответственность.	
У Вас острые финансовые проблемы.	
Вы думаете, что недостаточно хорошо выполняете свою работу.	
У Вас такое состояние, будто начинается грипп.	
Вам приходит письмо из налоговой инспекции.	
На улице Вы проезжаете мимо ДТП с покорёженными машинами.	
Вам надо сконцентрироваться на срочной и важной работе, но неожиданно звонит телефон.	
Ваш телевизор ломается именно во время вечерних новостей.	
Вашего партнёра увольняют с работы.	
Уже поздно, а Вам до завтрашнего дня надо выполнить важную работу.	
Вы замечаете, что работа, которой Вы занимаетесь, по Вашим ощущениям далека от совершенства.	
Вы чувствуете конкуренцию со стороны другого человека.	
Вам надо распределить важные дела, но Вы ничего не хотите откладывать.	
Вы просыпаетесь ночью и не можете больше заснуть, хотя очень устали.	
Ваш начальник просит Вас поработать сверхурочно из-за того, что навалилось много работы.	
Вы хотите завершить важный и трудоёмкий проект, но ни в коем случае не желаете отказываться из-за этого от своего досуга.	
После работы Вам надо ещё делать покупки.	
Вы чувствуете себя в плену тех представлений, которые имеет относительно Вас Ваше окружение, и тех требований, которое оно к Вам применяет.	
<b>Общее количество очков</b>	

**Оценка результатов: как Вы справляетесь со стрессом.**

**22-36 очков**

Поздравляем! В большинстве случаев Вы держите стресс под контролем и умеете распределять свои силы. Вы инстинктивно чувствуете, когда внутреннее напряжение для Вас благоприятно и полезно, а когда не стоит напрягаться, поскольку это ничего не изменит. Ваша *стрессоустойчивость* на хорошем уровне, тем не менее время от времени сознательно позволяйте делать себе небольшие передышки.

**37-51 очко**

С одной стороны, Вы явно подвержены стрессу, а с другой - имеете достаточно мужества и уверенности в себе. Старайтесь не пропускать тот момент, когда проблем накапливается слишком много и они грозят Вам перегрузкой. Не забывайте постоянно делать маленькие паузы и по возможности быстро реагируйте на самые незначительные симптомы стресса и недомогания.

**52-66 очков**

Вы очень чувствительны к стрессу и быстро приходите в состояние, в котором ощущаете, что нагрузка достигла и даже превысила пределы Вашей выносливости. Для вас важно осознать: Вы делаете всё возможное для того, чтобы отвечать всем требованиям. Делать большее, не уничтожив при этом полностью своё здоровье и способность радоваться жизни, Вы не можете при всём желании. Лучший способ сохранения или восстановления вашей работоспособности - не ставить себя так часто под давление, желая делать всё (!) всегда (!) оптимально (!).

Важно понимать, что *ощущение стресса субъективно*. Вероятно, Вы заметили, что колебались, отвечая на некоторые вопросы, и, возможно, на тот или иной вопрос Вы ответили бы иначе, если бы вернулись к этому тесту пару дней спустя.

Воспринимается ли что-то в качестве стресса или нет, зависит от многих факторов. Уже постоянно меняющееся самочувствие может играть здесь важную роль: если Вы плохо спали, то более раздражительны, чем после десяти часов глубокого, восстанавливающего ночного сна. Если Вы и так находитесь в состоянии стресса, любая мелочь, на которую Вы в нормальном состоянии не обратили бы внимания, может стать следующим возбудителем беспокойства и нервозности.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.**

## **РАЗДЕЛ 2. «ТЕХНОЛОГИИ КОММУНИКАЦИИ»**

### **Тема 2.1. Межличностная диагностика и невербальная коммуникация. Активное слушание**

**Цель:** Формирование/развитие способности моделировать личность партнера по общению и обеспечивать взаимодействие с ней на невербальном уровне, способности устанавливать вербальный раппорт с партнером по общению и извлекать максимально точную вербальную информацию об установках партнера.

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

1. Субъективная реальность личности и ее объективные индикаторы
2. Подвижные и ригидные составляющие субъективной реальности.
3. Невербальная диагностика состояния партнера. Микро- и макропризнаки.
4. Механизмы обратной связи через восприятие невербального состояния партнера.
5. «Невербальный поток» как основа формирования собственного образа у окружающих
6. Механизмы присоединения, ведения и разрыва.
7. Понятия активного слушания и игнорирования.
8. Невербальные техники активного слушания.
9. Вербальные техники активного слушания
10. Техники активного слушания и управление процессом общения

#### **Задания для самоподготовки:**

1. Построить модель личности партнера по общению по его невербальным признакам
2. Разработать план взаимодействия с партнером, ориентируясь на невербальную обратную связь.
3. Составить и апробировать план освоение техник активного слушания в межличностном взаимодействии.

#### **Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:**

Групповые доклады по заданиям самоподготовки.

### **Тема 2.2. Ассертивное поведение, аттракция и межличностное влияние**

**Цель:** Формирование/развитие способности эффективно влиять на поведение партнера в межличностной коммуникации, способности эффективного управления групповой дискуссией в разных форматах (разработка креативного продукта, рабочее совещание и т.п.).

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

1. Категория уверенного поведения.
2. Базовые права личности как основа ассертивности.
3. Техники ассертивного поведения.
4. Механизмы формирования аттракции и приемы формирования позитивного отношения.
5. Ключевые техники влияния в коммуникации: якорение, рефрейминг, прямое и косвенное внушение, аналоговое маркирование сообщения и т.п.
6. Бихевиоральные принципы межличностного влияния.
7. Групповая дискуссия как коммуникативная система.
8. Энергетическая модель групповой дискуссии
9. Форматы локаций в групповом взаимодействии и их влияние на энергетическую составляющую дискуссии
10. Формы влияния модератора дискуссии на групповой процесс
11. Оптимальный базовый алгоритм деятельности и контентная структура дискуссии

12. Разные форматы дискуссии (разработка креативного продукта, рабочее совещание и т.п.) как акцентирование разных составляющих базового алгоритма. Специфика проведения групповых дискуссий разного формата.

**Задания для самоподготовки:**

1. Проанализировать собственное поведение по алгоритму оценки ассертивности.
2. Разработать и протестировать план повышения собственной влиятельности в межперсональных отношениях.
3. Найти в известных произведениях (проза, кинофильмы) примеры обсуждавшихся приемов влияния.
4. Апробировать изученные приемы в обсуждениях текущих вопросов внеаудиторной жизни.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:**

Групповые доклады по заданиям самоподготовки.

**Тема 2.3. Эффективные переговоры и управление конфликтами**

Цель: Формирование/развитие способности эффективного взаимодействия с партнерами в процессе переговоров.

**Перечень изучаемых элементов содержания**

1. Формат переговоров и его отличие от других коммуникативных процессов (фатическое общение, групповая дискуссия и пр.)
2. Структура переговорного процесса
3. Физическое пространство переговоров и его влияние на контент
4. «Мягкие» и «жесткие» переговоры, их базовые приемы
5. Стратегии переговорного процесса
6. Управление командой в групповых переговорах
7. Концепция конфликта как источника развития отношений
8. Конфликтная ситуация и инцидент
9. Техники блокировки агрессии в инциденте
10. Стратегии разрешения конфликтных ситуаций
11. Обработка возражений как частный случай управления конфликтом

**Задания для самоподготовки:**

1. Найти в известных произведениях (проза, кинофильмы) примеры успешных переговоров и проанализировать механизмы успеха.
2. Найти в известных произведениях (проза, кинофильмы) примеры успешного разрешения конфликтов и проанализировать механизмы успеха.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:**

Групповые доклады по заданиям самоподготовки.

**Тема 2.4. Нетворкинг и спичрайтинг**

Цель: Формирование/развитие способности эффективного формирования и использования сетей отношений, способности к публичному выступлению.

**Перечень изучаемых элементов содержания**

1. Сети отношений как основной концепт продвижение в современном коммуникативном пространстве.
2. Нетворкинг-потенциал личности и его персонализация.
3. Механизмы поиска контактов и формирования сетевых элементов.
4. Удержание и развитие отношений.
5. Корпоративный нетворкинг.
6. Спичрайтинг как технологизация модели публичного выступления.
7. Критерии эффективности спичрайтинга.
8. Модель TED: коротко и эффективно.
9. Стореллинг как базовый элемент спичрайтинга. Эффективное рассказывание историй.
10. Аналитический и интуитивный форматы спичрайтинга.
11. Фрейм-контроль в спичрайтинге.

**Задания для самоподготовки:**

1. Используя полученную информацию, найти и сформировать несколько новых элементов отношений в собственной сети.
2. Подготовить эффективную презентацию собственных достижений в курсу «ЭФФЕКТИВНАЯ КОММУНИКАЦИЯ».

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:**



Групповые доклады по заданиям самоподготовки.  
Индивидуальные доклады по заданиям самоподготовки.

## **Практическое задание к разделу 2. «ТЕХНОЛОГИИ КОММУНИКАЦИИ»**

Предусмотрено выполнение практического задания. Практическое задание выполняется в форме реферата. **Реферат** – это обзор точек зрения различных авторов по рассматриваемой теме (проблеме).

Перечень тем рефератов по разделу «Технологии коммуникации»:

1. Врождённые и приобретённые жесты человека: сходства и различия с животными.
2. Культурно-национальные особенности жестов этноса, народа или нации по выбору.
3. Сравнение пространств (зон) жителя мегаполиса и жителя сельской местности.
4. Мимика собеседников в классической литературе: разбор отрывка из произведения по выбору студента.
5. Уловки и приёмы при рукопожатиях на высшем уровне: анализ манеры приветствия глав государств и послов на международных переговорах по выбору студента.
6. Анализ жестов представителей субкультуры по выбору студента.
7. Жест открытой ладони в изобразительном искусстве и религиях мира.
8. Стол как продолжение личного пространства: особенности расположения собеседников за различными типами столов.
9. Как распознать ложь по жестам и мимике собеседника?
10. Ассертивное поведение: оценки и свойства
11. Правила ассертивного поведения
12. Приемы формирования аттракции
13. Современные подходы к определению дискуссии
14. Особенности научной дискуссии
15. Технологии научной дискуссии
16. Организация групповой дискуссии
17. Эффективное слушание
18. Этические нормы дискуссии
19. Особенности поведения руководителя в дискуссии
20. Позиционный торг – определение, суть, причины неэффективности.
21. Методики работы с восприятием.
22. Определение «разумного соглашения» и примеры использования.
23. Технологии организации и анализа «мозгового штурма».
24. Характеристики четырех способов мышления при изобретении вариантов.
25. Характеристика и содержание «круговой схемы».
26. Справедливые критерии и справедливые процедуры – выбор, критерии, примеры.
27. НАОС – понятие, модели использования.
28. Переговорная «Джиу-джитсу» - определение, анализ примеров использования.
29. Тактика «позиционного давления» - определение, причины неэффективности.
30. Техники манипуляции: плюсы и минусы.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.**

## **РАЗДЕЛ 3. «СОЦИАЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: Физическая культура»**

**Тема 3.1. Физическая культура: счастливый ребенок – достойный гражданин**

**Цель: формирование системных знаний о физической культуре, как сферы деятельности и основы для формирования социальной позиции в профессиональной деятельности.**

**Перечень изучаемых элементов содержания**

- 1 Понятие и сущность физической культуре. История физической культуре.
- 2 Нормативно-правовые основы физической культуры и ее профессиональная деятельность.
- 3 Классификации детских групп в спорте
- 4 Педагог как кузница профессионального мастерства: лидер, педагог, психолог, менеджер. Психолого-педагогическая подготовка педагога по физической культуре.
- 5 Этические основы деятельности педагога по физической культуре.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Воспитание в гуманистической педагогике. Педагогические идеи А.С. Макаренко, С.Т. Шацкого, П.П. Блонского, Н.К. Крупской, В.А. Сухомлинского, В.А. Сластенина, Н.А. Лутошкина.
2. Физическая культура как воспитательное, культурно-досуговое и оздоровительное деятельность: миссия, цели, задачи.

3. Особенности формирования временного детского коллектива в условиях занятий физической культурой.
4. Задачи педагогического коллектива по организации работы с детьми и подростками. Характеристика педагогического состава.
5. Содержание педагогического направления и руководства деятельностью подростков. Воспитательные функции руководителей. Условия осуществления педагогического руководства детьми

### **Тема 3.2. Формирование безопасной среды в организации детского оздоровительного отдыха**

**Цель:** формирование системных знаний о физической культуре как сферы деятельности и основы для формирования социальной позиции в профессиональной деятельности

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

1. Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и организации деятельности детских оздоровительных учреждений
2. Конфликты в детских оздоровительных и профильных лагерях: проблема разрешения и профилактики
3. Профилактика девиантного поведения детей в детских оздоровительных и профильных учреждениях

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Психолого-педагогические особенности воспитания в детских оздоровительных учреждениях
2. Взаимодействие взрослых и детей сферы физической культуры, создание нравственно-эмоциональной атмосферы сотрудничества и общения
3. Развитие лидерских качеств и ответственности ученика. Организационно-методические аспекты работы педагога по физической культуре в детском оздоровительном учреждении.
4. Рабочий день педагогов: юридические нормы и требования. Ответственность за охрану здоровья и жизни детей. Особенности взаимодействия с коллегами по группам занимающихся: распределение обязанностей и функций, предъявление единых педагогических требований
5. Педагог по физической культуре и его должностные обязанности.

### **Тема 3.3. Организационно-методические аспекты работы инструктора по физической культуре в детском оздоровительном и профильном лагерях**

**Цель:** формирование системных знаний о социальной позиции в профессиональной деятельности

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

1. Основы воспитательной системы и работы детских оздоровительных и профильных лагерей.
2. Основы возрастной педагогики и психологии. Индивидуальные и возрастные особенности детей и подростков. Психолого-педагогическая подготовка инструктора по физической культуре в детском оздоровительном и профильном лагерях
3. Особенности формирования временного детского коллектива в условиях лагерной смены.
4. Методика развития детского коллектива в общей логике лагерной смены.
5. Организация труда и отдыха инструктора по физической культуре. Профилактика стрессов и эмоционального выгорания педагогов.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Виды, формы и порядок создания творческих объединений детей в детских оздоровительных и профильных лагерях.
2. Формы и методы изучения интересов ребят, их возрастных и индивидуальных особенностей.
3. Методика организации клубных занятий. Формы и методы участия коллективов кружков и клубов в организации общих дел лагеря.

### **Тема 3.4. Использование современных технологий в работе инструктора по физической культуре в детском оздоровительном и профильном лагерях**

**Цель:** формирование системных знаний современных технологий социальной позиции в профессиональной деятельности

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

1. Игровой практикум
2. Практикум по развитию культуры речи
3. Музыкальный час
4. Танцевальный калейдоскоп
5. Оформительский практикум

#### **Задания для самоподготовки:**

1. Разработать и провести игру на знакомство в отряде
2. Разработать и провести игру на рефлекссию
3. Разработать перечень отрядных песен
4. Провести конкурс бального танца

## 5. Оформить отрядный уголок

### **Практическое задание к разделу 3 «Социальная позиция в профессиональной деятельности: физическая культура»**

#### **Подготовить презентацию в MS PowerPoint по одной из предложенных тем:**

1. Профессионально-важные качества инструктора по физической культуре
2. Педагогический совет, производственное собрание, планерка, семинар. Режим работы и отдыха
3. Особенности педагогической позиции руководителей в коллективах детей разного возраста
4. Педагогическая документация: списки, первичная характеристика, планы инструктора- педагога, педагогический дневник, анализ смены, отчет о работе, методические разработки
5. Быт и досуг членов педагогического отряда. Взаимодействие с другими членами педагогического коллектива и службами лагеря
6. Организация режима дня в детских оздоровительных и профильных лагерях
7. Союзники и помощники вожатого: взаимодействие с тренерами, инструкторами по физкультуре, плаванию, руководителями кружков
8. Технология педагогического проектирования. Наполнение проекта содержанием (разработка исполняющей части, календарно-тематическое планирование)
9. Виды, формы и порядок создания творческих объединений. Методика работы инструктора, вожатого, руководителя кружка, сочетающая массовые, групповые и индивидуальные методы работы. Правила техники безопасности.
10. Программы кружков, секций для оздоровительных лагерей. Методика подготовки программ для отрядов, кружков с учетом местных условий и базы детских оздоровительных лагерей.
11. Авторитет инструктора по физической культуре среди детей и взрослых. Творческое решение педагогических задач, выход из сложных социально-педагогических ситуаций.
12. Проблемы поведения детей и подростков, не привыкших к автономии (от школы, родителей), к самообслуживанию.
13. Проблемы социально-психологической адаптации ребенка в лагере. Методики изучения психолого-социальных способностей и качеств личности, критерии оценки уровня сформированности детского коллектива.
14. Самоуправление и соуправление в лагере.
15. Методика организации клубных занятий. Формы и методы участия коллективов кружков и клубов в организации общих дел лагеря
16. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности и спортивной работы в детских оздоровительных и профильных лагерях
17. Организация туристско-краеведческой деятельности в детских оздоровительных и профильных лагерях
18. Организация художественно-эстетической деятельности в детских оздоровительных и профильных лагерях
19. Организация экологической и природоохранительной деятельности в детских оздоровительных и профильных лагерях
20. Организация музыкальных занятий в детских оздоровительных и профильных лагерях
21. Организация работы по профилактике девиантного поведения детей и подростков в условиях лагерной смены
22. Организация детского самоуправления и принципы взаимодействия органов самоуправления со взрослыми
23. Нестандартные, творческие формы организации детского самоуправления.
24. Опыт организации педагогического процесса в МДЦ «Артек»
25. Опыт организации педагогического процесса во всероссийских детских центрах: «Орленок», «Океан», «Смена», «Жемчужина России».

#### **Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:**

Выступление на семинарском занятии; размещение подготовленной мультимедийной презентации в Виртуальной образовательной среде РГСУ ([sdo.rgsu.net](http://sdo.rgsu.net)).

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3: форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.**

## **РАЗДЕЛ 4. ТЕХНОЛОГИИ СОДЕЙСТВИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ**

**Тема 4.1. Формирование социальной позиции: волонтерство. Помогли один раз – и тебе помогут тысячи рук.**

**Цель: формирование системных знаний о волонтерстве как сферы деятельности и основы для формирования социальной позиции.**

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

- 1 Философия и история волонтерства. Нормативная правовая база волонтерской деятельности
- 2 Сущность и содержание волонтерской деятельности. Виды волонтерства.
- 3 Организация труда волонтера. Экономическая эффективность волонтерства.
- 4 Популяризация волонтерства в России и за рубежом. Волонтерство в системе государственной молодежной политики РФ.
- 5 Опыт РГСУ по развитию волонтерства в России. Волонтерский Центр РГСУ.

### **Задания для самоподготовки:**

1. *Подготовить групповые презентации в MS PowerPoint на тему: «Востребованные направления волонтерской деятельности»* (Выбрать одно из направлений, описать технологии волонтерской деятельности, реализуемые в рамках этого направления, проблемы и перспективы): социальное волонтерство; спортивное волонтерство; культурное волонтерство; экологическое волонтерство и помощь животным; событийное волонтерство; корпоративное волонтерство; волонтерство в сфере общественной безопасности; донорство; медиа-волонтерство; интернет-добровольчество.

2. *Подготовить групповые презентации в MS PowerPoint на тему «Проблемы социальных групп, нуждающихся в волонтерской поддержке. Технологии социального волонтерства»* (Выбрать одну из социальных групп, нуждающихся в волонтерской поддержке, комплексно оценить ее проблемы и направления, технологии работы с ней волонтера): социально обездоленные, нуждающиеся в особой опеке лица; бедные, нищие, безработные; инвалиды; пожилые люди и старики; члены национальных меньшинств; жертвы политических и религиозных конфликтов, жертвы репрессий; иммигранты; беженцы и вынужденные переселенцы; лица, освободившиеся из мест заключения; лица с девиантным поведением; жертвы насилия; жертвы техногенных катастроф и стихийных бедствий.

## **Тема 4.2. Виды волонтерства Содержание волонтерской деятельности**

**Цель: формирование системных знаний о волонтерстве как сферы деятельности и основы для формирования социальной позиции**

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

1. социальное волонтерство;
2. событийное волонтерство;
3. спортивное волонтерство;
4. экологическое волонтерство;
5. арт-волонтерство;
6. волонтерство в чрезвычайных ситуациях

### **Задания для самоподготовки:**

Написать эссе на одну из предложенных тем:

1. Миссия и роли волонтерства.
2. Трудный и вдохновляющий опыт волонтерства.
3. Здесь и сейчас в волонтерском опыте.
4. Что такое милосердие?
5. Волонтерство как образ жизни современной молодежи.
6. Почему я волонтер?
7. Почему я буду волонтером? Мотивация волонтерской деятельности.
8. 10 причин стать волонтером: мотивационное эссе.
9. Границы ответственности волонтера.
10. Поиск ресурса: статья подопечным самому себе.
11. Эмоциональное выгорание и профилактика стресса волонтера.
12. Творчество и юмор как профилактика эмоционального выгорания волонтера.
13. Баланс занятости и отдыха волонтера.
14. Мой план волонтерской работы на год. Возможности Волонтерского Центра РГСУ (по итогам посещения ВЦ РГСУ, ознакомления с его программами).
15. Методы поощрения волонтеров
16. Ресурсы и риски моего нового волонтерского сезона.
17. Волонтерские технологии и техники.
18. Современные навыки, необходимые волонтеру.
19. Информационные технологии в работе волонтеров.
20. Основы проектирования и проведения социальных дел.
21. Игровые технологии в работе волонтера.
22. Лучшая награда волонтера (об оценке эффективности работы волонтера).
23. Организационные вопросы деятельности добровольческого объединения (по опыту РГСУ).
24. Современный взгляд на волонтерский менеджмент.
25. Современная документация в волонтерском менеджменте.

**Практическое задание к разделу 4 «ТЕХНОЛОГИИ СОДЕЙСТВИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ»**

**Подготовить презентацию в MS PowerPoint по одной из предложенных тем:**

- 1 Философия и история волонтерства. Нормативная правовая база волонтерской деятельности.
- 2 Сущность и содержание волонтерской деятельности. Виды волонтерства..
- 3 Организация труда волонтера. Экономическая эффективность волонтерства.
- 4 Популяризация волонтерства в России и за рубежом.
- 5 Волонтерство в системе государственной молодежной политики РФ.
- 6 Опыт РГСУ по развитию волонтерства в России. Волонтерский Центр РГСУ.
- 7 Социальное волонтерство.
- 8 Событийное волонтерство.
- 9 Спортивное волонтерство.
- 10 Экологическое волонтерство.
- 11 Арт-волонтерство.
- 12 Волонтерство в чрезвычайных ситуациях.
- 13 Современные программы развития волонтерства.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4: форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.**

**РАЗДЕЛ 5. НАСТАВНИЧЕСТВО В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

**Цель: формирование системных знаний о наставничестве и менторинга как сферы деятельности и основы для формирования социальной позиции**

**Перечень изучаемых элементов содержания**

- 1 Понятие и сущность, структура и функции системы наставничества.
- 2 Проектирование и внедрение эффективной системы наставничества. Условия эффективного наставничества.
- 3 Менторинг как технология содействия профессиональному развитию. Мотивация, цель, коучинг, обучение, успех.
- 4 Методическое сопровождение молодого специалиста в организации работы с молодежью.
- 5 Основные формы и методы индивидуальной работы наставника с молодым специалистом.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Исторический аспект развития наставничества
2. Понятие, структура и функции системы наставничества
3. Основные категории процесса наставничества
4. Эффективное наставничество: понятия и теоретические подходы.
5. Активная жизненная позиция как основа деятельности наставника.
6. Наставничество как способ организации преемственности поколений непосредственно в условиях производства.
7. Наставничество как способ передачи знаний и навыков от более опытного к менее опытному для достижения долгосрочных целей.
8. Формирование эффективного наставничества на государственной гражданской службе.
9. Этапы, условия и процедуры внедрения эффективного наставничества в государственном органе управления.
10. Наставничество как эффективный инструмент развития кадрового потенциала сферы молодежной политики.
11. Наставничество как форма работы с молодыми специалистами.
12. Наставничество в молодежной среде.
13. Профессиональные качества наставника.
14. Роль лидера-наставника в подготовке специалистов для социальной сферы.
15. Использование современных информационных коммуникационных технологий в работе с молодежью.
16. Конфликты как одно из неизбежных следствий человеческой активности.
17. Современные технологии регулирования конфликтов в деятельности наставника.
18. Основные инструменты разрешения межличностных конфликтов.
19. Переговорный процесс. Действия по разрешению конфликта. Алгоритм проектирования переговорного процесса.
20. Понятия «команда» и «командообразование»: сходства и отличия.
21. Понятия «команда» и «группа»: сходства и отличия.
22. Роль наставника в формировании команды
23. Технологии командообразования в деятельности наставника.

24. Технологии интерактивного обучения в деятельности наставника.
25. Тренинговый метод в работе наставника.

### **Тема 5.1. Социальное предпринимательство: воплощай мечты в реальность.**

**Цель: формирование системных знаний о социальном предпринимательстве как сферы деятельности и основы для формирования социальной позиции**

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

- 1 Социальное предпринимательство: от зарождения идеи до масштабирования и тиражирования проекта.
- 2 Социальные потребности как основа для предпринимательской деятельности
- 3 Технологии исследования территории для реализации проекта. Анализ внешней среды проекта. Целевые группы, цели, задачи проекта
- 4 Стейкхолдеры, партнеры проекта. Поиск финансирования, привлечения капитала. Создание прототипов продукции. Начало предпринимательской деятельности
- 5 Примеры российских социальных предприятий с классификацией по сферам деятельности.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Предприниматель – профессия или призвание?
2. Как создать молодежное предприятие?
3. В каких сегментах рынка чаще всего работают молодые предприниматели?
4. Оптимальная организационная структура компании: миф или реальность? (раскрыть вопросы выбора кадровой стратегии, особенностей подбора персонала, должностных обязанностей ключевого персонала).
5. Юридические вопросы ведения бизнеса: нужно ли вникать в них самому? (о документообороте компании, составлении договоров, безопасности бизнеса, правах и гарантиях молодых предпринимателей)
6. Как найти деньги? (на основе анализа информации о кредитных линиях коммерческих банков, а также органов государственной и муниципальной власти, неправительственных организаций).
7. Что такое бюджет проекта и как его правильно составить?
8. Понятие и сущность социального предпринимательства, идеи для создания социального предприятия.
9. Источники капитала для молодого социального предпринимателя.
10. Привлечение средств через краудфандинговые платформы.
11. Типичные риски в социальном предпринимательстве.
12. Что мешает молодым бизнесменам?
13. Востребован ли молодежный бизнес?
14. Роль дизайнера в молодежном бизнесе.
15. Перспективы развития проектов и программ вовлечения молодежи в предпринимательскую среду.
16. Анализ деятельности успешных школ молодежного предпринимательства.
17. Анализ деятельности успешных молодежных стартапов.
18. Анализ деятельности успешных молодежных бизнес-инкубаторов.
19. Анализ деятельности сообществ деловой молодежи.
20. Нетворкинг в системе молодежного предпринимательства.
21. Возможности социальных сетей в развитии молодежного предпринимательства.
22. Москва – территория малого бизнеса молодежи.
23. Санкт-Петербург – территория малого бизнеса молодежи.
24. Севастополь – территория малого бизнеса молодежи.
25. Основные направления, перспективы Центра развития молодежного предпринимательства в РГСУ.

#### **Практическое задание к разделу 5**

**Подготовить презентацию в MS PowerPoint к теме «Практическая деятельность вожатого: технологии работы с детьми в детских оздоровительных и профильных лагерях» по одной из предложенных тем:**

1. Понятие и сущность, структура и функции системы наставничества.
2. Проектирование и внедрение эффективной системы наставничества. Условия эффективного наставничества
3. Менторинг как технология содействия профессиональному развитию. Мотивация, цель, коучинг, обучение, успех.
4. Методическое сопровождение молодого специалиста в организации работы с молодежью.
5. Основные формы и методы индивидуальной работы наставника с молодым специалистом.
6. Современные программы развития наставничества.
7. Социальное предпринимательство: от зарождения идеи до масштабирования и тиражирования проекта.
8. Социальные потребности как основа для предпринимательской деятельности.
9. Технологии исследования территории для реализации проекта. Анализ внешней среды проекта. Целевые группы, цели, задачи проекта.

10. Стейкхолдеры, партнеры проекта. Поиск финансирования, привлечения капитала. Создание прототипов продукции. Начало предпринимательской деятельности.
11. Примеры российских социальных предприятий с классификацией по сферам деятельности.
12. Современные программы развития социального предпринимательства.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:**

Выступление на семинарском занятии; размещение подготовленной мультимедийной презентации в Виртуальной образовательной среде РГСУ (sdo.rgsu.net).

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5: 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 (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** 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-6.	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Знать: основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития; - основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; - современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта; - принципы образования в течение всей жизни.	Этап формирования знаний
		Уметь: - определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы; - разрабатывать (осваивать) и	Этап формирования умений

		применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде.	
		Владеть опытом: - планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда; - выявления поведенческих и личностных проблем обучающихся и спортсменов, связанных с особенностями их развития; - формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов.	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-6	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.
<b>УК-6</b>	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.
<b>УК-6</b>	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 к зачету:

1. Психологические акцентуации личности.
2. Психологический портрет личности на примере исторического или литературного персонажа.
3. Механизмы присоединения, ведения и разрыва.
4. Основные жесты в невербальной коммуникации и их значения.
5. Что такое ассертивное поведение?
6. Базовые права личности как основа ассертивности.
7. В чём польза самолюбия – родственника глупости – для самоутверждения?
8. Техники формирования ассертивного поведения.
9. Эффективные переговоры. Отличия дебатов от диалога.
10. Определение конфликта. Участники конфликта.
11. Основные методы управления конфликтами.
12. Творческий потенциал конфликтов.
13. Обработка возражений («зацепок») как частный случай управления конфликтом.
14. Конфликтная ситуация и инцидент.
15. Нетворкинг и сетевой потенциал личности.
16. Спичрайтинг.
17. Модель TED: кратко и эффективно.
18. Сторителлинг как базовый элемент спичрайтинга. Эффективное рассказывание историй.
19. Признаки коммуникативного сбоя.
20. Признаки успешной коммуникации.
21. Профессионально-важные качества инструктора по физической культуре.
22. Педагогический совет, производственное собрание, планерка, семинар. Режим работы и отдыха
23. Особенности педагогической позиции руководителей в коллективах детей разного возраста
24. Педагогическая документация: списки отрядов, первичная характеристика, планы инструктора по физической культуре, педагогический дневник, анализ смены, отчет о работе, методические разработки
25. Быт и досуг членов педагогического отряда. Взаимодействие с другими членами педагогического коллектива и службами лагеря
26. Организация режима дня в детских оздоровительных и профильных лагерях
27. Союзники и помощники инструктора по физической культуре: взаимодействие с тренерами по плаванию, руководителями кружков
28. Технология педагогического проектирования. Наполнение проекта содержанием (разработка исполняющей части, календарно-тематическое планирование)
29. Виды, формы и порядок создания творческих объединений. Методика работы инструктора по физической культуре, руководителя кружка, сочетающая массовые, групповые и индивидуальные методы работы. Правила техники безопасности.
30. Программы кружков, секций для оздоровительных лагерей. Методика подготовки программ для отрядов, кружков с учетом местных условий и базы детских оздоровительных лагерей.
31. Авторитет инструктора по физической культуре среди детей и взрослых. Творческое решение педагогических задач, выход из сложных социально-педагогических ситуаций.
32. Проблемы поведения детей и подростков, не привыкших к автономии (от школы, родителей), к самообслуживанию.
33. Проблемы социально-психологической адаптации ребенка в лагере. Методики изучения психолого-социальных способностей и качеств личности, критерии оценки уровня сформированности детского коллектива.

34. Самоуправление и соуправление в лагере.
35. Методика организации клубных занятий. Формы и методы участия коллективов кружков и клубов в организации общих дел лагеря
36. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности и спортивной работы в детских оздоровительных и профильных лагерях
37. Организация туристско-краеведческой деятельности в детских оздоровительных и профильных лагерях
38. Организация художественно-эстетической деятельности в детских оздоровительных и профильных лагерях
39. Организация экологической и природоохранительной деятельности в детских оздоровительных и профильных лагерях
40. Организация музыкальных занятий в детских оздоровительных и профильных лагерях
41. Организация работы по профилактике девиантного поведения детей и подростков в условиях лагерной смены
42. Организация детского самоуправления и принципы взаимодействия органов самоуправления со взрослыми
43. Нестандартные, творческие формы организации детского самоуправления.
44. Опыт организации педагогического процесса в МДЦ «Артек»
45. Опыт организации педагогического процесса во всероссийских детских центрах: «Орленок», «Океан», «Смена», «Жемчужина России».
46. Философия и история волонтерства. Нормативная правовая база волонтерской деятельности
47. Сущность и содержание волонтерской деятельности. Виды волонтерства.
48. Организация труда волонтера. Экономическая эффективность волонтерства
49. Популяризация волонтерства в России и за рубежом.
50. Волонтерство в системе государственной молодежной политики РФ
51. Опыт РГСУ по развитию волонтерства в России. Волонтерский Центр РГСУ
52. Социальное волонтерство
53. Событийное волонтерство
54. Спортивное волонтерство
55. Экологическое волонтерство
56. Арт-волонтерство
57. Волонтерство в чрезвычайных ситуациях
58. Современные программы развития волонтерства
59. Понятие и сущность, структура и функции системы наставничества
60. Проектирование и внедрение эффективной системы наставничества. Условия эффективного наставничества
61. Менторинг как технология содействия профессиональному развитию. Мотивация, цель, коучинг, обучение, успех.
62. Методическое сопровождение молодого специалиста в организации работы с молодежью
63. Основные формы и методы индивидуальной работы наставника с молодым специалистом
64. Современные программы развития наставничества
65. Социальное предпринимательство: от зарождения идеи до масштабирования и тиражирования проекта.
66. Социальные потребности как основа для предпринимательской деятельности
67. Технологии исследования территории для реализации проекта. Анализ внешней среды проекта. Целевые группы, цели, задачи проекта
68. Стейкхолдеры, партнеры проекта. Поиск финансирования, привлечения капитала. Создание прототипов продукции. Начало предпринимательской деятельности
69. Примеры российских социальных предприятий с классификацией по сферам деятельности.

## 70. Современные программы развития социального предпринимательства.

### **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 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 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. Коблева, А. Л. Развитие человеческого капитала в сфере образования : учебное пособие для вузов / А. Л. Коблева. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 153 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13791-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477220>

2. Панфилова, А. П. Взаимодействие участников образовательного процесса : учебник и практикум для вузов / А. П. Панфилова, А. В. Долматов ; под редакцией А. П. Панфиловой. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 487 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-03402-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/468767>

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

1. Болотова, А. К. Социальные коммуникации. Психология общения : учебник и практикум для вузов / А. К. Болотова, Ю. М. Жуков, Л. А. Петровская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 272 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08188-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/468779>

2. Спивак, В.А. Методология и стратегия самоменеджмента=Methodology and strategy for self-management : монография : [16+] / В.А. Спивак. – Москва : Креативная экономика, 2018. – 341 с. : табл., схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499079> . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91292-217-6. – DOI 10.18334/9785912922176. – Текст : электронный.

## 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 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	<a href="http://webofknowledge.com">http://webofknowledge.com</a>

		наукам и искусству.	
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>

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия» 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.

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 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 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 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 Windows 7
- 2.Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level
- 3.Справочно-правовая система Консультант+
- 4.Acrobat Reader DC
- 5.7-Zip
- 6.SKY DNS
- 7.TrueConf(client)

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

<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
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
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
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

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
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ
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> 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	<a href="http://webofknowledge.com">http://webofknowledge.com</a> 100% доступ
Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	<a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a> 100% доступ

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

Для изучения дисциплины (модуля) «*Технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия*» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 *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).

**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) «*Технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия (модуля)*» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины (модуля) «*Технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия (модуля)*» 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 (модуля) «*Технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия (модуля)*» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины (модуля) «*Технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия (модуля)*» 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) «*Технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия (модуля)*» 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 49.03.01. Физическая культура (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. №940 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 № 9 от «27» мая 2021 года	01.09.2021



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры  
(наименование факультета)

Махов А.С./  
(ФИО)

«29» апреля 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Правоведение (МОДУЛЯ)**

**Направление подготовки**  
**«Физическая культура»**

**Направленность (профиль)**  
**«Физкультурное образование»**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА**  
**БАКАЛАВРИАТА**

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

Москва 2021

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Правоведение (модуля)» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. г. № 940, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, а также с учетом рекомендованной примерной основной образовательной программой и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;
- 05.005 «Инструктор-методист»;
- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации)»;
- 05.010 «Специалист по антидопинговому обеспечению»

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана рабочей группой в составе: к.ю.н. Кученин Е.С.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы к.п.н., доцент

Петрова М. А.

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (Блок 1 модуля) обсуждена и утверждена на Ученом совете юридического факультета (наименование факультета)

Протокол № 11 от «28» апреля 2021 года  
Декан юридического факультета  
Доктор юридических наук, профессор

Ситдикова Любовь Борисовна

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей *(при совместной разработке или разработке по заказу)*:

Некоммерческой организации «Фонд содействия развития правовых технологий XXI века», Вице-президент

Р.М. Джавахян

(подпись)

Адвокатская коллегия г. Москвы «Лебедева, Бурова и партнеры», Адвокат коллегии адвокатов

И.Л. Бурова

Рабочая программа учебной дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

Доктор юридических наук, профессор профессор кафедры административного и финансового права Российского университета дружбы народов

А.А. Мамедов

Кандидат юридических наук, доцент юридического факультета Российского государственного социального университета

М.М. Туркин

Согласовано 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</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 .....	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	9
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	9
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля).....	10
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) .....	14
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 .....	20
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 .....	21
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	24
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	24
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) ..	24
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	24
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	26
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	27
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	27
5.6 Образовательные технологии .....	29
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	30

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

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

Цель дисциплины (модуля) заключается в получении обучающимися теоретических знаний о правовых явлениях с последующим применением в профессиональной сфере и практических навыков (формирование) по обеспечению способности использовать основы правовых знаний в различных сферах деятельности, а также выработка умений использовать нормативные правовые документы в своей деятельности.

Задачи дисциплины (модуля):

1. усвоение комплекса общетеоретических знаний о государственно-правовых явлениях;
2. формирование умения правильно толковать и применять общетеоретические знания для последующей практической деятельности;
3. научиться определять и прослеживать взаимосвязь основных категорий, отражающих особые свойства государства и права;
4. обучение навыкам практического применения нормативно-правовых актов в различных сферах жизнедеятельности, в том числе в профессиональной деятельности.

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

Дисциплина (модуль) «Правоведение (модуль)» реализуется в *обязательной* части основной образовательной программы по направлению подготовки «49.03.01 Физическая культура» очной и заочной формам обучения.

Изучение дисциплины (Блок 1 модуля) «Правоведение (Блок 1 модуль)» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда дисциплин (Блок 1 модулей): «История (Блок 1 модуль)», «Безопасность жизнедеятельности (Блок 1 модуль)».

Перечень последующих дисциплин (Блок 1 модулей), для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной (Блок 1 модуля):

*- Иностранный язык*

*- Проектная деятельность*

### **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 и профессиональных компетенций: УК-2, УК-10; ОПК-12, в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программой бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 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
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 - 2.2. 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; - осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом его 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; - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом.	Знать: - требования и принципы целеполагания;- принципы и методы планирования;- виды и содержание планирования в физической культуре и спорте;- методы организации и управления в области физической культуры и спорта, применяемые на федеральном и региональном уровнях - основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивной организации соответствующей организационно-правовой формы и формы собственности; - количественные показатели физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; - конституцию РФ, свои гражданские права и обязанности, законы РФ и нормативные документы в области физической культуры и спорта и образования.  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; - осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом его целей и задач физкультурно-спортивной организации; - проводить анализ планов с позиций

				<p>правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; - проводить оценку ресурсного обеспечения спортивного, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом. Владеть опытом: - планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности избранному виду спорта; - планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта.</p>
Гражданская позиция	УК-10.	Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению	<p>УК – 10.2. - формировать и прививать добросовестное отношение участникам в области ФК и спорта, предотвращать попытки коррупции или иной сферы деятельности в отношении ФК и спорта, организовывать пропаганду антикоррупционных мероприятий основываясь на полученные отрасли знаний, обеспечивать статус участников честного поведения тренировок и соревнований.</p>	<p>Знать: - терминологию, предмет антикоррупционного поведения и ее предотвращения, классификацию, цель, задачи, функции, принципы.</p> <p>Уметь: - формировать и прививать добросовестное отношение участникам в области ФК и спорта, предотвращать попытки коррупции или иной сферы деятельности в отношении ФК и спорта, организовывать пропаганду антикоррупционных мероприятий основываясь на полученные отрасли знаний, обеспечивать статус участников честного поведения тренировок и соревнований.</p> <p>Владеть опытом: - использования основных</p>



				средств и методов антикоррупционного поведения; - планирования нетерпимого отношения к коррупции; - оказания помощи антикоррупции в области спорта и физической культуры; - организации физкультурно-спортивных мероприятий без коррупционного поведения.
Правовые основы профессиональной деятельности	ОПК – 12.	Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики	ОПК-12.2. - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом; - ориентироваться в судебной практике по спорам в области физической культуры и спорта; - анализировать планирующую и отчетную документацию по вопросам физической культуры и спорта на предмет реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел и удовлетворения формальным требованиям нормативных правовых актов; - осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативных правовых актов условиям договоров.	Знать: - законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта; - законодательство Российской Федерации в образовании; - нормативные документы в области физической культуры и спорта; - требования федераций по видам 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; - нормативные правовые акты в области защиты прав ребенка; - судебную практику по спорам в области физической культуры и спорта; - положения и регламенты спортивного арбитражного судопроизводства; - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие

			<p>ответственность за такое противоправное влияние; - этические нормы в области спорта и образования.</p> <p>Уметь: - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом; - ориентироваться в судебной практике по спорам в области физической культуры и спорта; - анализировать планирующую и отчетную документацию по вопросам физической культуры и спорта на предмет реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел и удовлетворения формальным требованиям нормативных правовых актов; - осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативных правовых актов условиям договоров.</p> <p>Владеть опытом: - обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики;- разработки обязательной отчетности в соответствии с установленным порядком установленными нормативными правовыми актами, требованиями вышестоящей организации или собственника; - разработки внутренних порядков организации управленческого учета и отчетности; - составления документов по проведению соревнований; - составления документов по разрешению споров в области физической</p>
--	--	--	--

				культуры и спорта.
--	--	--	--	--------------------

## 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, 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 (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			
Иная контактная работа. Практическая подготовка					
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	27	27			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	9	9			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>72</b>	<b>72</b>			

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс			
		1	1		
<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					
Иная контактная работа	8	4	4		
Иная контактная работа. Практическая подготовка					
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	52	28	24		

Контроль промежуточной аттестации (час)	4		4		
<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>Модуль 1 (Семестр 1)</b>								
<b>Раздел 1. Общее учение о государстве и праве. Конституционное право</b>	<b>32</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>		<b>8</b>	
1.1. Общее учение о государстве	10	4	4	2	2		2	
1.2. Общее учение о праве	8	4	2	2			2	
1.3. Предмет, метод, источники конституционного права России.	8	4	2	2			2	
1.4. Основы государственного строя России	6	2	2	2			2	
<b>Раздел 2 Основные отрасли российского права</b>	<b>31</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>		<b>8</b>	
2.1. Предмет, метод и источники административного права. Основные институты административного права	8	4	2	2			2	
2.2. Подотрасли и основные институты гражданского права России	8	2	4	2	2		2	
2.3. Основы трудового права	8	4	2	2			2	
2.4. Правовое регулирование профессиональной деятельности	7	3	2	2			2	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>							
<b>Общий объем по модулю,</b>	<b>63</b>	<b>27</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>4</b>		<b>16</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
часов								
Общий объем, часов	63	27	20	16	4		16	
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	
							Всего	Практическая подготовка
<b>Модуль 1 (1 курс)</b>								
Раздел 1. Общее учение о государстве и праве. Конституционное право	36	28	4	4			4	
1.1. Общее учение о государстве	10	8					2	
1.2. Общее учение о праве	10	8					2	
1.3. Предмет, метод, источники конституционного права России.	8	6	2	2				
1.4. Основы государственного строя России	8	6	2	2				

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>Раздел 2 Основные отрасли российского права</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>4</b>	
2.1. Предмет, метод и источники административного права. Основные институты административного права	8	6					2	
2.2. Подотрасли и основные институты гражданского права России	10	6	2		2		2	
2.3. Основы трудового права	8	6	2	2				
2.4. Правовое регулирование профессиональной деятельности	6	6						
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>							
<b>Общий объем по модулю, часов</b>	<b>68</b>	<b>52</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>		<b>8</b>	
<b>Общий объем, часов</b>	<b>68</b>	<b>52</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>		<b>8</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>Модуль 1, семестр 1</b>							
<b>Раздел 1. Общее учение о государстве и праве. Конституционное право</b>	14	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	реферат	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 2 Основные отрасли российского права</b>	13	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	реферат	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>27</b>	<b>23</b>		<b>20</b>		<b>4</b>	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	<b>27</b>	<b>23</b>		<b>20</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., Курс 1</b>							
<b>Раздел 1. Общее учение о государстве и праве. Конституционное право</b>	28	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	реферат	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 2 Основные отрасли российского права</b>	24	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	реферат	2	Компьютерное тестирование

<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	<b>52</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	
--	-----------	-----------	-----------	----------	--

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

#### **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. Особенности правового регулирования в сфере физической культуры и спорта
2. Предмет и метод спортивного права.
3. Источники спортивного права.
4. Система и структура государственного управления в сфере физической культуры и спорта.

## **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; правомочия 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.  
 Деятельность в сфере физической культуры и спорта как объект правового регулирования.  
 Особенности правового регулирования трудовой деятельности в сфере физической культуры и спорта.

#### **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 (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** 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	Знать: - требования и принципы целеполагания;- принципы и методы планирования;- виды и содержание планирования в физической культуре и спорте;- методы организации и управления в области физической культуры и спорта, применяемые на федеральном и региональном уровнях - основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивной организации соответствующей организационно-правовой формы и формы собственности; - количественные показатели физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; - конституцию РФ, свои гражданские права и обязанности, законы РФ и нормативные документы в области физической культуры и спорта и образования.	Этап формирования знаний
		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; - осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом	Этап формирования умений

		его 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; - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом.	
		Владеть опытом: - планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности избранному виду спорта; - планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта.	Этап формирования навыков и получения опыта
УК-10	Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению	УК – 10.1. Знает: - терминологию, предмет антикоррупционного поведения и ее предотвращения, классификацию, цель, задачи, функции, принципы.	Этап формирования знаний
		УК – 10.2. Умеет: - формировать и прививать добросовестное отношение участникам в области ФК и спорта, предотвращать попытки коррупции или иной сферы деятельности в отношении ФК и спорта, организовывать пропаганду антикоррупционных мероприятий основываясь на полученные отрасли знаний, обеспечивать статус участников честного поведения тренировок и соревнований.	Этап формирования умений
		УК-10.3. Имеет опыт: - использования основных средств и методов антикоррупционного поведения; - планирования нетерпимого отношения к коррупции; - оказания помощи антикоррупции в области спорта и физической культуры; - организации физкультурно-спортивных мероприятий без коррупционного поведения.	Этап формирования навыков и получения опыта
ОПК-12	Способен осуществлять	Знать: - законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта; - законодательство Российской	Этап формирования знаний

	<p>профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики</p>	<p>Федерации в образовании; - нормативные документы в области физической культуры и спорта; - требования федераций по видам 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; - нормативные правовые акты в области защиты прав ребенка; - судебную практику по спорам в области физической культуры и спорта; - положения и регламенты спортивного арбитражного судопроизводства; - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; - этические нормы в области спорта и образования.</p>	
		<p>Уметь: - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом; - ориентироваться в судебной практике по спорам в области физической культуры и спорта; - анализировать планирующую и отчетную документацию по вопросам физической культуры и спорта на предмет реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел и удовлетворения формальным требованиям нормативных правовых актов; - осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативных правовых актов условиям договоров.</p>	<p>Этап формирования умений</p>
		<p>Владеть опытом обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта с позиции норм</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		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; - составления документов по разрешению споров в области физической культуры и спорта.	
--	--	---	--

#### 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, ОПК-12	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.
<b>УК-2, УК-10, ОПК-12</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-2, УК-10, ОПК-12</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>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. 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. Право на занятие физической культурой и спортом как конституционно-гарантированные социальные права человека и гражданина.

52. Правовое обеспечение государственной политики в сфере физической культуры и спорта.

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

**Ситуационная задача 1**

С учетом федеративного устройства Российской Федерации, на основании анализа законодательства о физической культуре и спорте составьте схему органов управления физической культурой и спортом.

**Ситуационная задача 2**

С учетом предложенного для анализа вида спорта выявить особенности:

- а) правил спортивных соревнований;
- б) положений о спортивных соревнованиях.

**Ситуационная задача 3**

С учетом предложенного для анализа вида спорта определить динамику изменений нормативов и требований Единой всероссийской спортивной классификации при присвоении спортивных разрядов и званий.

**Ситуационная задача 4**

Назовите отличия в содержании понятий «правоспособность», «дееспособность» и «деликтоспособность».

**Ситуационная задача 5**

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 6**

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 7**

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 8**

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 9**

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 10**

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 (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 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 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. Бялт, В. С. Правоведение : учебное пособие для вузов / В. С. Бялт. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 302 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07626-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472120>

2. Право : учебник и практикум для вузов / С. Г. Киселев [и др.] ; под редакцией С. Г. Киселева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-7212-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/468765>

##### **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, 2021. — 414 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06229-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473798>

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,

## 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 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	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам,	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

"Grebennikon"	выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	
---------------	---	--

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Правоведение» 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 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 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 каждой лабораторной работе/практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска 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 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 Windows 7
- 2.Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level
- 3.Справочно-правовая система Консультант+
- 4.Acrobat Reader DC
- 5.7-Zip
- 6.SKY DNS
- 7.TrueConf(client)

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

<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 100% доступ

	изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	
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
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
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
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ
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> 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	<a href="http://webofknowledge.com">http://webofknowledge.com</a> 100% доступ
Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	<a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a> 100% доступ

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

Для изучения дисциплины (модуля) *«Правоведение»* в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки *49.03.01 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) *«Правоведение (модуля)»* применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины (модуля) *«Правоведение (модуля)»* 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 (модуля) *«Правоведение (модуля)»* предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины (модуля) *«Правоведение (модуля)»* 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) *«Правоведение (модуля)»* 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 49.03.01. Физическая культура (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. №940 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 № 11 от « <u>28</u> » <u>апреля</u> <u>2021</u> года	01.09.2021





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

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры  
(наименование факультета)

Махов А.С./  
(ФИО)

«28» мая 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ЭКОНОМИКА (МОДУЛЯ)**

**Направление подготовки**  
**«Физическая культура»**

**Направленность (профиль)**  
**«Физкультурное образование»**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА**  
**БАКАЛАВРИАТА**

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

Москва 2021

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Экономика (модуля)» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. г. № 940, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, а также с учетом рекомендованной примерной основной образовательной программой и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;
- 05.005 «Инструктор-методист»;
- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации)»;
- 05.010 «Специалист по антидопинговому обеспечению»

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана рабочей группой в составе: к.э.н., доц. Васютиной Е.С.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы к.п.н., доцент



Петрова М. А.

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на Ученом совете экономического факультета (наименование факультета)

Протокол № 11 от «27» мая 2021 года  
Декан экономического факультета  
Доктор экономических наук,  
профессор



Солодуха Петр Викторович

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (Блок 1 модуля) рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей (при совместной разработке или разработке по заказу):

Заведующий кафедрой мировой экономики института управления и права Тульского государственного университета, к.э.н., доцент



Смирнова С.Н..

Рабочая программа учебной дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

Д.э.н., профессор кафедры экономической теории и МЭ



В.Д. Руднев

Экономический факультет РГСУ, к.э.н., доцент



Шпилина Т.М.

Согласовано  
Научная библиотека, директор



И.Г. Маля

(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 <i>бакалавриата</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 .....	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	6
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работы 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) .....	11
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	14
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю).....	14
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	14
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	15
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 .....	17
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	17
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	20
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) ..	20
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	20
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	21
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	23
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	23
5.6 Образовательные технологии .....	25
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	26

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

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

Цель дисциплины (модуля) заключается в получении обучающимися теоретических знаний о закономерностях функционирования экономики на микро и макроуровне и условиях оптимизации деятельности рыночных экономических агентов, с последующим применением в профессиональной сфере и практических навыков (формирование) общей культуры, расчётно-экономических, аналитических и научно-исследовательских, организационно-управленческих, расчётно-финансовых и банковских навыков.

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 (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования- программы бакалавриата**

Дисциплина (модуль) «*Экономика (модуля)*» реализуется в *обязательной* части основной образовательной программы по направлению подготовки «*49.03.01 Физическая культура*» очной и заочной формам обучения.

Изучение дисциплины (Блок 1 модуля) «*Экономика (Блок 1 модуль)*» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда дисциплин (Блок 1 модулей): «*История (Блок 1 модуль)*», «*Безопасность жизнедеятельности (Блок 1 модуль)*».

Перечень последующих дисциплин (Блок 1 модулей), для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной (Блок 1 модуля):

*- Иностранный язык*

*- Проектная деятельность*

### **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 и профессиональных компетенций: УК-1; УК-9 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программой бакалавриата по направлению подготовки *49.03.01 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
Системное и критическое мышление	УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК - 1.2. 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 физической культуры с позиций системного подхода.	<p>Знать: - понятие и классификация систем; - структуру и закономерности функционирования систем; - особенности системного подхода в научном познании; - понятие о системе физической культуры, её 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, 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 и научной литературой; - требования к оформлению библиографии (списка литературы)</p> <p>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,</p>

				<p>интерпретаций, оценок; - обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода; - обосновывать решение задач физической культуры с позиций системного подхода.</p> <p>Владеет 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 физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности.</p>
<p>Экономическая культура, в том числе финансовая грамотность</p>	<p>УК-9</p>	<p>Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности</p>	<p>УК-9.2. пользоваться основными расчетными инструментами (наличные, безналичные, электронные денежные средства), предотвращать возможное мошенничество</p>	<p>Знает: основные инструменты управления личными финансами (банковский вклад, кредит (заем), ценные бумаги, инвестиционные фонды, драгоценности, недвижимость, валюта), способы определения их доходности, надежности, ликвидности, влияние на доходы и расходы индивида.</p> <p>Умеет: пользоваться основными расчетными инструментами (наличные, безналичные, электронные денежные средства), предотвращать возможное мошенничество.</p> <p>Владеет: восприятием и анализом информации, необходимую для принятия обоснованных решений в сфере управления личными финансами</p>

## 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, составляет 2 зачетные единицы. По дисциплине (модулю) предусмотрен *дифференцированный 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	4	4			
Лабораторные занятия					
<b>Иная контактная работа</b>	<b>16</b>	<b>16</b>			
Иная контактная работа. Практическая подготовка					
<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>			

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс			
		1	1		
<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		2		
Лабораторные занятия					
Иная контактная работа	8	4	4		
Иная контактная работа. Практическая подготовка					
<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>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	тояте льная работ	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>								
<b>Раздел 1. Общие вопросы экономики</b>	<b>32</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>		<b>8</b>	
Тема 1.1 Собственность и система хозяйствования. Экономические системы и их классификация.	16	6	6	4	2		4	
Тема 1.2 Общая характеристика рыночной экономики	16	8	4	4			4	
<b>Раздел 2. Микроэкономика</b>	<b>31</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>		<b>8</b>	
Тема 2.1 Предприятие в современной экономике. Издержки и прибыль.	15	7	4	4			4	
Тема 2.2 Совершенная и несовершенная конкуренция	16	6	6	4	2		4	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>							
<b>Общий объем по модулю, часов</b>	<b>63</b>	<b>27</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>4</b>		<b>16</b>	
<b>Общий объем, часов</b>	<b>63</b>	<b>27</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>4</b>		<b>16</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Дифференцированный 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



							<b>Всего</b>	<b>Практическая подготовка</b>
<b>Модуль 1 (1 курс)</b>								
<b>Раздел 1. Общие вопросы экономики</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>4</b>	
Тема 1.1 Собственность и система хозяйствования. Экономические системы и их классификация.	18	14	2	2			2	
Тема 1.2 Общая характеристика рыночной экономики	18	14	2	2			2	
<b>Раздел 2. Микроэкономика</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>4</b>	
Тема 2.1 Предприятие в современной экономике. Издержки и прибыль.	16	12	2	2			2	
Тема 2.2 Совершенная и несовершенная конкуренция	16	12	2		2		2	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>							
<b>Общий объем по модулю, часов</b>	<b>68</b>	<b>52</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>		<b>8</b>	
<b>Общий объем, часов</b>	<b>68</b>	<b>52</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>		<b>8</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Дифференцированный 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>Модуль 1, семестр 1</b>							
<b>Раздел 1. Общие вопросы экономики</b>	14	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	реферат	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 2. Микроэкономика</b>	13	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	реферат	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>27</b>	<b>23</b>		<b>20</b>		<b>4</b>	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	<b>27</b>	<b>23</b>		<b>20</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., Курс 1</b>							
<b>Раздел 1. Общее учение о государстве и праве. Конституционное право</b>	28	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	реферат	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 2 Основные отрасли российского права</b>	24	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	реферат	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по дисциплине</b>	<b>52</b>	<b>26</b>		<b>22</b>		<b>4</b>	

(модулю), часов							
-----------------	--	--	--	--	--	--	--

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

#### РАЗДЕЛ 1. Общие вопросы экономики

**Цель:** формирование у студентов экономического мышления и экономической культуры, усвоение теоретико-методологических основ данной дисциплины (ОК-3)

#### Перечень изучаемых элементов содержания

Определение предмета экономической теории. Основные этапы развития экономической теории. Эволюция предмета и основных направлений экономической теории. Экономика как единство производства, распределения, обмена и потребления. Особые сферы экономики. Экономика – сложная система отношений. Взаимосвязь экономики с другими науками.

Общая характеристика рыночной экономики. Формы рыночной экономики, основанные на частной и коллективной формах собственности на средства производства

#### Тема 1. Собственность и система хозяйствования. Экономические системы и их классификация.

##### 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;
11. Проблема редкости ресурсов в индустриальном и постиндустриальном обществе.
12. Экономическая система: содержание, структура и критерии классификации.

#### Тема 2. Общая характеристика рыночной экономики

##### 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.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

**Форма практического задания:** реферат

Примерный перечень тем рефератов к разделу 1:

1. «Экономические категории и экономические законы»
2. «Структура рынка в современной российской экономике: особенности и динамика»
3. «Структура, виды и сегментация рынков в российской экономике»
4. «Условия и особенности становления рыночной экономики в России»
5. «Система противоречий в рамках предмета экономической теории»
6. «Характеристика метода научной абстракции»
7. «Характеристика различных моделей рыночной экономики».
8. «Формальные и неформальные институты в современном рыночном хозяйстве».

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.**

## **РАЗДЕЛ 2. Микроэкономика**

*Цель:* формирование у студентов понимания рационального и эффективного ведения хозяйственной деятельности предприятий, фирм, организаций. Понять природу и определение издержек производства, их сущности и пути их снижения, влияние издержек на прибыль (ОК-3)

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Понятие производства и производственный процесс. Сущность производства. Производственный процесс как деятельность по использованию факторов производства для достижения наилучшего результата. Производственная функция и ее виды. Краткосрочный и долгосрочный периоды в экономическом анализе.

Четыре фактора производства: труд, капитал, земля, предпринимательство. Труд как фактор производства. Производительность и интенсивность труда. Физический капитал. Капитал как фактор производства. Основной и оборотный капитал. Физический и моральный износ основного капитала, амортизация. Земля как фактор производства. Закон убывающей предельной производительности. Предпринимательство как фактор производства.

Оптимальный производственный выбор фирмы. Производственная функция. Теория предельной производительности.

Понятие и виды издержек. Стоимость и издержки производства. Виды издержек. Сущность издержек производства. Экономические и бухгалтерские издержки. Переменные и постоянные издержки. Общие, средние и предельные издержки. Издержки производства в краткосрочном периоде: закон убывающей отдачи; Предельные издержки фирмы. Издержки производства в долгосрочном периоде. Эффект масштаба. Его положительный и отрицательный результат.

### **Тема 1. Предприятие в современной экономике. Издержки и прибыль.**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Экономическая природа предложения фирмы.
2. Социально-экономические цели фирмы.
3. Предпринимательство и экономическая прибыль фирмы.

4. Современные организационные формы предпринимательства.

## **Тема 2. Совершенная и несовершенная конкуренция**

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Совершенно конкурентные рынки и фирмы. Внутриотраслевая и межотраслевая конкуренция, рыночная стоимость и рыночная цена.
2. Максимизация прибыли в краткосрочном и долгосрочном периодах в условиях совершенной конкуренции.
3. Классификация рынков несовершенной конкуренции. Чистая монополия, естественные монополии и государственная политика.
4. Олигополия: поведение в отношении цены выпуска. Цена и объем производства в условиях монополистической конкуренции.

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

**Форма практического задания:** реферат

Примерный перечень тем рефератов к разделу 2:

1. «Эволюция научных взглядов на процесс ценообразования»
2. «Виды цен и их взаимосвязь»
3. «Специфика средств государственного ограничения монополизма в современной России»
4. «Направления антимонопольной политики в современной российской экономике»
5. «Монополистическая конкуренция и динамика жизненного уровня населения»
6. «Меры государственного регулирования олигополистического рынка и их целесообразность»
7. «Пути минимизации издержек производства на отечественных предприятиях»
8. «Оптимальный производственный выбор фирмы»
9. «Внешняя и внутренняя среда деятельности фирмы»
10. «Предпринимательский потенциал российских фирм и пути его реализации»
11. «Пути минимизации издержек производства на отечественных предприятиях»

### **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 (МОДУЛЮ)

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

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине (модулю) является **дифференцированный 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 классификация систем; - структуру и закономерности функционирования систем; - особенности системного подхода в научном познании; - понятие о системе физической культуры, её 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, 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 и научной литературой; - требования к оформлению библиографии (списка литературы)	Этап формирования знаний
		Уметь: работать с информацией, представленной в различной форме; - обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения; - синтезировать информацию,	Этап формирования умений

		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 физической культуры с позиций системного подхода.	
		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 физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности.	Этап формирования навыков и получения опыта
УК-9.	Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности	Знает: основные инструменты управления личными финансами (банковский вклад, кредит (заем), ценные бумаги, инвестиционные фонды, драгоценности, недвижимость, валюта), способы определения их доходности, надежности, ликвидности, влияние на доходы и расходы индивида.	Этап формирования знаний
		Умеет: пользоваться основными расчетными инструментами (наличные, безналичные, электронные денежные средства), предотвращать возможное мошенничество.	Этап формирования умений
		Владеет: восприятием и анализом информации, необходимую для принятия обоснованных решений в сфере управления личными финансами	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-9	Этап	Теоретический блок	1) обучающийся глубоко и

	<p>формирования знаний.</p>	<p>вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>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.</p>
--	-----------------------------	---	--



УК-1; УК-9	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-1; УК-9	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. Материальное производство как основа жизни человеческого общества. Личные и вещественные факторы общественного производства.
2. Производительные силы и производственные отношения. Способ производства. Исторические этапы социально – экономического развития человеческого общества.
3. Предмет экономической теории. Система экономических отношений. Взаимосвязь экономической теории и экономической политики.

4. Метод экономической теории и уровни экономического исследования на уровне предприятия (микроэкономика) и на уровне общества (макроэкономика).
5. Экономические законы и их объективный характер. Система экономических законов.
6. Цель общественного развития и необходимость социализации современного производства. Понятие социально – экономического оптимизма.
7. Понятие экономических агентов и их основные виды. Экономические интересы.
8. Сущность собственности как экономической категории. Экономическая теория прав собственности.
9. Виды собственности в современной экономике и формы хозяйствования. Связь перехода к рыночной экономике с преобразованием форм и отношений собственности.
10. Понятие и типы экономических систем. Современные модели социально – ориентированной рыночной экономике.
11. Объективные условия и экономическая система современной России.
12. Сущность и виды потребностей людей. Закон возвышения потребностей людей. Закон возвышения потребностей. Экономические блага и их классификация. Товар и его свойства.
13. Деньги. Их сущность и функции. Эволюция денег.
14. Виды экономических ресурсов и их ограниченность. Производственные возможности общества, таблица и кривая производственных возможностей.
15. Экономическая эффективность использования ресурсов, ее понятие и измерение.
16. Рыночная организация хозяйства: поток товаров и доходов.
17. превращение денег в капитал. Сущность капитала. Постоянный и переменный капитал.
18. Спрос и предложение в рыночной экономике. Графики спроса и предложения. Рыночный спрос и рыночное предложение.
19. Взаимодействие спроса и предложения. Равновесная цена и ее функции.
20. Эластичность спроса и предложения. Спрос и предложение в кратчайшем, краткосрочном и долгосрочном периодах.
21. Закон убывающей предельной полезности. Предельная полезность и потребительский выбор.
22. Сущность, условия и формы предпринимательской деятельности. Особенности предпринимательства в России.
23. Труд как фактор производства, его производительность и интенсивность.
24. Стоимость и издержки производства. Виды издержек производства, себестоимость и ее структура.
25. Экономические издержки. Внешние и внутренние издержки. Нормальная прибыль как элемент издержек.
26. Издержки производства в краткосрочном и долгосрочном периодах.
27. Ценообразование в совершенной конкуренции. Внутриотраслевая и межотраслевая конкуренция.
28. Ценообразование в условиях разных форм несовершенной конкуренции.
29. Экономический цикл, его причины и фазы. Эволюция экономических циклов.
30. Безработица, ее измерения и виды. Социально – экономические последствия безработицы.
31. Инфляция, ее сущность, причины и виды. Последствия инфляции.
32. Спрос на деньги и предложение денег. Денежный рынок.
33. Структура банковской системы. Основные операции и роль коммерческих банков, банковская прибыль.
34. Центральный банк и кредитно – денежная политика, ее цели и основные инструменты.
35. Государственный бюджет, его роль в распределении и перераспределении национального дохода. Доходы и расходы государственного бюджета.
36. Государственный долг, его причины. Управление государственным долгом.
37. Экономическая теория налогообложения. Виды и функции налогов.
38. Фискальная политика и ее виды.

39. Социальная сфера экономики и социальная политика. Система социальной защиты.  
40. Экономический рост, его измерение и источники. Факторы экономического роста

#### **Аналитическое задание (Задачи):**

**Задача №1: Рассчитать себестоимость диагностической услуги, исходя из следующих данных за месяц:**

- поступила выручка 20 000,0 руб.;
- произведено диагностических услуг в день 40;
- получена прибыль от диагностических услуг 7 000,0 руб.

**Задача №2: Рассчитать сумму косвенных расходов, приходящихся на платные услуги, исходя из следующих данных:**

- выплачена заработная плата на сумму 1 200 000,0 руб.;
- затраты на медикаменты составили 175 000,0 руб.;
- износ мягкого инвентаря составил 12 000,0 руб.;
- стоимость коммунальных услуг 57 000,0 руб.;
- стоимость аренды транспортных средств 12 000,0 руб.;
- представительские расходы 10 000,0 руб.;
- командировочные расходы 50 000,0 руб.;
- объем выполненных услуг в рамках ФОМС 970 000,0 руб.;
- объем платных услуг 415 000,0 руб.

**Задача №3: Распределить затраты прачечной на стоимость услуг гастроэнтерологического и терапевтического отделений, исходя из следующих данных:**

- затраты гастроэнтерологического отделения 350,0 руб.;
- затраты терапевтического отделения 280,0 руб.;
- количество коек гастроэнтерологического отделения 45;
- количество коек терапевтического отделения 50;
- продолжительность пребывания в гастроэнтерологическом отделении 10 дней;
- продолжительность пребывания в терапевтическом отделении 11 дней;
- затраты прачечной 620,0 руб.;
- объем прачечных услуг гастроэнтерологического отделения 102 кг;
- объем прачечных услуг терапевтического отделения 120 кг;
- заполняемость отделений 100 %

#### **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 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, 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**

Гребенников, П. И. Экономика : учебник для вузов / П. И. Гребенников, Л. С. Тарасевич. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 310 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08979-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/468304>

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

1. Ким, И. А. Микроэкономика : учебник и практикум для вузов / И. А. Ким. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 328 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01637-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/468749>

2. Коршунов, В. В. Экономическая теория (для не-экономистов) : учебник для вузов / В. В. Коршунов. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 237 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11331-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/468710>

3. Экономика: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по неэкономическим направлениям : [16+] / Е.А. Капогузов, Г.М. Самошилова, А.Л. Карпов и др. ; под общ. ред. Е.А. Капогузова ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. — Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2019. — 244 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575765> .— Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-7779-2392-9. — Текст : электронный.

4. Экономика : учебное пособие : [12+] / Е.Н. Акимова, А.Н. Абрамов, О.В. Шатаева, М.Н. Лавров. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 201 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=601574> . — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-4499-1797-3. — Текст : электронный.

5. Экономика : учебное пособие : [16+] / О.В. Шатаева, Е.Н. Акимова, О.Т. Шипкова, А.В. Савинов. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. — 172 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=567448> .— Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-4499-0256-6. — DOI 10.23681/567448. — Текст : электронный.

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

<b>№№</b>	<b>Название</b>	<b>Описание электронного</b>	<b>Используемый для</b>
-----------	-----------------	------------------------------	-------------------------

	<b>электронного ресурса</b>	<b>ресурса</b>	<b>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="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>

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «*Экономика*» 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 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 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 каждой лабораторной работе/практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска 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 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 Windows 7
- 2.Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level
- 3.Справочно-правовая система Консультант+
- 4.Acrobat Reader DC
- 5.7-Zip
- 6.SKY DNS
- 7.TrueConf(client)

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

<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
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
Научная электронная библиотека "eLIBRARY.ru"	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> 100% доступ

	рефераты и полные тексты научных публикаций	
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
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
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ
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> 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	<a href="http://webofknowledge.com">http://webofknowledge.com</a> 100% доступ
Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	<a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a> 100% доступ

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

Для изучения дисциплины (модуля) «*Экономика*» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки *49.03.01 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 (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) *«Экономика (модуля)»* применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины (модуля) *«Экономика (модуля)»* 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 (модуля) *«Экономика (модуля)»* предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины (модуля) *«Экономика (модуля)»* 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) *«Экономика (модуля)»* 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 49.03.01. Физическая культура (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. №940 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 № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры  
(наименование факультета)

Махов А.С./  
(ФИО)

«22» июня 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Информатика и основы информационно-коммуникационных технологий (МОДУЛЯ)**

**Направление подготовки**  
*«Физическая культура»*

**Направленность (профиль)**  
*«Физкультурное образование»*

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА  
БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**  
*Очная, заочная*

Москва 2021

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Информатика и основы информационно-коммуникационных технологий (модуля)» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. г. № 940, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, а также с учетом рекомендованной примерной основной образовательной программой и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:  
– 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;  
- 05.005 «Инструктор-методист»;  
- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации)»;  
- 05.010 «Специалист по антидопинговому обеспечению»

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана рабочей группой в составе: Романовой Е. Ю., к.пед.н., доцентом факультета информационных технологий.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы к.п.н., доцент

Петрова М. А.

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета информационных технологий. Протокол № 15 от «21» июня 2021 года (наименование факультета)

Декан факультета информационных технологий, кандидат педагогических наук

Крапивка Сергей Валерьевич

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (Общекультурного модуля) рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей *(при совместной разработке или разработке по заказу)*:

Директор ГБУ ТЦСО «Таганский» г.Москвы

В.Н.Каменских

Директор ГБУ ТЦСО «Царицынский» г.Москвы

С.И.Буртник

Рабочая программа учебной дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

Главный научный сотрудник, д.т.н., профессор, ФГБУН Институт проблем управления им. В. А. Трапезникова Российской академии наук

Краснова С.А.

(подпись)

Зам. декана по методической работе факультета информационных технологий, к.п.н., доцент

С.В. Пивнева

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).....	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) .....	9
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	11
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	11
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) .....	13
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	18
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю) .....	18
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	18
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	21
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.....	22
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	24
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	24
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) ..	24
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	24
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	26
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля).....	27
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	29
5.6 Образовательные технологии .....	29
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	31

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

### 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (Блок 1 модуля) заключается в получении обучающимися теоретических знаний о сущности, структуре информатики и видах современных информационных технологий с последующим применением в профессиональной деятельности с целью решения тренерских, педагогических, организационно-методических задач, систематизации и углубления базовых знаний студентов по теории информации, основам алгоритмизации, вычислительной техники и информационных технологий, формировании практических навыков работы с информацией с использованием современных объектно-ориентированных прикладных программ.

Задачи дисциплины (модуля):

- развитие аналитических, логических и абстрактных форм мышления, необходимых в сфере информатики и информационных технологий;
- усвоение студентами знаний о средствах и методах компьютерной обработки информации,
- приобретение практических навыков применения современных информационных технологий в профессиональной деятельности
- получение знаний и формирование умений и навыков решения прикладных задач на персональных компьютерах,
- овладение навыками современных образовательных 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.

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

Дисциплина (модуль) «*Информатика и основы информационно-коммуникационных технологий (модуль)*» реализуется в *обязательной* части основной образовательной программы по направлению подготовки «49.03.01 *Физическая культура*» очной и заочной формам обучения.

Изучение дисциплины (Блок 1 модуля) «*Информатика и основы информационно-коммуникационных технологий (Блок 1 модуль)*» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда дисциплин (Блок 1 модулей): «*Философия (Блок 1 модуль)*», «*Безопасность жизнедеятельности (Блок 1 модуль)*».

Перечень последующих дисциплин (Блок 1 модулей), для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной (Блок 1 модуля):

- Иностранный язык

- Проектная деятельность

### 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 и профессиональных компетенций: УК-1, ОПК-16 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программой бакалавриата по направлению подготовки *49.03.01 Физическая культура*.

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>
Системное и критическое мышление	УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК - 1.2. 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 физической культуры с позиций системного подхода.	<p>Знать: - понятие и классификация систем; - структуру и закономерности функционирования систем; - особенности системного подхода в научном познании; - понятие о системе физической культуры, её 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, 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 и научной литературой; - требования к оформлению библиографии (списка литературы)</p> <p>Уметь: - работать с информацией, представленной в</p>

				<p>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 физической культуры с позиций системного подхода.</p> <p>Владеет 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 физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности.</p>
Информационно-коммуникационные технологии для профессиональной деятельности	ОПК-16	Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	ОПК-16.2. - разъяснять правила использования информационно-коммуникационных технологий в помещении спортивного сооружения и на его территории; - разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, - использовать информационные данные характеризующий	Знать: - классификацию современных информационных технологий; - особенности коммуникационных технологий в профессии педагога, тренера, организатора, руководителя; - правила эксплуатации информационно-коммуникационных технологий сферы ФК и спорта; - параметры и информационное обеспечение на различных спортивных объектах; коммуникационные



			<p>инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по базовым видам спорта; - выявлять неисправности информационно-коммуникационных технологий спортивных объектов и инвентаря; - использовать информационные образцы для проверки спортивных снарядов, инвентаря, оборудования по размерам, массе и иным нормируемым физическим характеристикам.</p>	<p>устройства для лёгкой атлетики; для плавательных бассейнов; для конькобежного спорта, хоккея, фигурного катания, шорт-трека; для игровых видов спорта; для гребного, парусного, конного спорта, велотреков; для тира, стенда, стрельбища; для лыжного спорта; для спортсооружений инвалидов; - информационные требования к экипировке, спортивному инвентарю; - способы проверки наличия и качественных характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря и оборудования с использованием информационных технологий.</p> <p>Уметь - разъяснять правила использования информационно-коммуникационных технологий в помещении спортивного сооружения и на его территории; - разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, - использовать информационные данные характеризующий инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по базовым видам спорта; - выявлять неисправности информационно-коммуникационных технологий спортивных объектов и инвентаря; - использовать информационные образцы для проверки спортивных снарядов, инвентаря, оборудования по размерам, массе и иным нормируемым физическим характеристикам.</p> <p>Владеть опытом - проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия с оснащением информационно-коммуникационных технологий; - участия на учебных занятиях и в</p>
--	--	--	--	--

				судействе с использованием информации на основе коммуникационных технологий.
--	--	--	--	--

## 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, составляет 4 зачетные 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>72</b>	<b>72</b>			
Учебные занятия лекционного типа	20	20			
Практические занятия					
Лабораторные занятия	20	20			
<b>Иная контактная работа</b>	<b>32</b>	<b>32</b>			
Иная контактная работа. Практическая подготовка					
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>63</b>	<b>63</b>			
<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	1		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>32</b>	<b>16</b>	<b>16</b>		
Учебные занятия лекционного типа	8	4	4		
Практические занятия					
Лабораторные занятия	8	4	4		
Иная контактная работа	16	8	8		
Иная контактная работа. Практическая подготовка					
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>108</b>	<b>56</b>	<b>52</b>		

Контроль промежуточной аттестации (час)	4		4		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>144</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	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа	
							Всего	Практическая подготовка
<b>Модуль 1 (Семестр 1)</b>								
Раздел 1. «Создание эффективных презентаций»	34	16	10	4		6	8	
Раздел 2. «Продвинутые методы обработки текстовых документов»	34	16	10	4		6	8	
Раздел 3. «Продукты компании 1С в профессиональной деятельности»	34	16	10	6		4	8	
Раздел 4. «Технологии цифровой экономики и открытые данные в профессиональной деятельности»	33	15	10	6		4	8	
Контроль промежуточной аттестации (час)	9							
Общий объем, часов	135	63	40	20		20	32	
Форма промежуточной аттестации	зачет							
Общий объем часов по дисциплине (модулю)	135	63	40	20		20	32	

### 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	
<b>Модуль 1 (Курс 1)</b>									
Раздел 1. «Создание эффективных презентаций»	36	28	4	2		2	4		
Раздел 2. «Продвинутые методы обработки текстовых документов»	36	28	4	2		2	4		
Контроль промежуточной аттестации (час)	-								
Общий объем, часов	<b>72</b>	<b>56</b>	<b>8</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>8</b>		
Форма промежуточной аттестации	-								
<b>Модуль 1 (Курс 1)</b>									
Раздел 3. «Продукты компании 1С в профессиональной деятельности»	34	26	4	2		2	4		
Раздел 4. «Технологии цифровой экономики и открытые данные в профессиональной деятельности»	34	26	4	2		2	4		
Контроль промежуточной аттестации (час)	4								
Общий объем, часов	<b>72</b>	<b>52</b>	<b>8</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>8</b>		
Форма промежуточной аттестации	зачет								
Общий объем часов по дисциплине (модулю)	<b>144</b>	<b>108</b>	<b>16</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>16</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.</b> «Создание эффектных презентаций»	16	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	лаб. работа	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 2.</b> «Продвинутые методы обработки текстовых документов»	16	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	лаб. работа	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 3.</b> «Продукты компании 1С в профессиональной деятельности»	16	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	лаб. работа	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 4.</b> «Технологии цифровой экономики и открытые данные в профессиональной деятельности»	15	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	5	лаб. работа	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>63</b>	<b>32</b>		<b>23</b>		<b>8</b>	

<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	<b>63</b>	<b>32</b>		<b>23</b>		<b>8</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, Курс 1</b>							
<b>Раздел 1.</b> «Создание эффективных презентаций»	28	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	лаб. работа	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 2.</b> «Продвинутые методы обработки текстовых документов»	28	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	лаб. работа	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>56</b>	<b>28</b>		<b>24</b>		<b>4</b>	
<b>Модуль 1. Курс 1.</b>							
<b>Раздел 3.</b> «Продукты компании 1С в профессиональной деятельности»	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	лаб. работа	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 4.</b> «Технологии цифровой экономики и открытые данные в профессиональной деятельности»	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	лаб. работа	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>52</b>	<b>28</b>		<b>20</b>		<b>4</b>	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	<b>108</b>	<b>56</b>		<b>44</b>		<b>8</b>	

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

### РАЗДЕЛ 1. «Создание эффектных презентаций»

**Цель:** развитие навыков эффективной, комфортной и безопасной работы в электронной среде в процессе обучения.

#### Перечень изучаемых элементов содержания

Дистанционное обучение. Функции систем дистанционного обучения. Классификация систем дистанционного обучения. Уровни дистанционного обучения. Виды технологий дистанционного обучения. Преимущества дистанционного обучения, Библиотечная деятельность. Библиотечные электронные системы. Научные электронные библиотеки. Российский индекс научного цитирования. Базы научного цитирования, Антивирусы. Информация как объект защиты. Понятие безопасности информационных систем. Основные методы и средства противодействия угрозам безопасности информационных систем. Назначение, классификация и состав информационных технологий защиты информации. Законодательство в сфере информационных технологий. Компьютерные вирусы. Методы защиты от вирусов, методы профилактики. Антивирусное программное обеспечение. Резервирование и архивация данных. Программы резервного копирования, программы-архиваторы. Поисковые системы. Технические, технологические и организационные основы построения глобальной сети Интернет. Адресация в Интернет; основные службы Интернет. Поисковые системы. Основные способы поиска информации. Как работает поисковой индекс. Поисковый робот. Поисковая машина. Геоинформационные системы. Облачные сервисы. Организация совместной работы: сервисы Google. Web-службы в облаке. Обзор «облачных» архитектур. Infrastructure-as-a-Service (IaaS). Преимущества и риски, связанные с IaaS. Область применения IaaS. Software-as-a-Service (SaaS). Крупнейшие SaaS-решения. Преимущества и риски, связанные с SaaS. Область применения SaaS. Platform-as-a-Service (PaaS). SaaS. MaaS. Google Apps. Почта и обмен сообщениями. Календарь. Google Docs: Документы, Таблицы, Презентации, Формы. Совместный доступ. Настройка совместного доступа. Стартовая страница и редактор страниц. App Engine.

#### Вопросы для самоподготовки:

1. Преимущества и недостатки систем дистанционного обучения.
2. Кейс-технологии. TV-технологии. Сетевые технологии.
3. Библиотечные электронные системы.
4. Назначение, классификация и состав информационных технологий защиты информации.
5. Компьютерные вирусы.
6. Методы защиты от вирусов, методы профилактики.
7. Антивирусное программное обеспечение.
8. Сетевые модели «облачных» сервисов.
9. Infrastructure-as-a-Service (IaaS).
10. Software-as-a-Service (SaaS). Преимущества и риски, связанные с SaaS. Область применения SaaS.
11. Platform-as-a-Service (PaaS).
12. Платформа Windows Azure.
13. Облачные сервисы Microsoft
14. Облачные сервисы Google

### Тема. 1.1. Создание презентаций.

**Цель:** Ознакомиться с технологиями создания презентаций.

#### 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.

#### Вопросы для самоподготовки:

1. Функциональные возможности MS PowerPoint.
2. Режимы работы программы MS PowerPoint.
3. Методика проектирования презентаций.
4. Факторы эффективности устных выступлений.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.

При изучении дисциплины предусмотрено выполнение практического задания, которое выполняется в форме лабораторной работы.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1.**

**форма рубежного контроля** – компьютерное тестирование

(??) Дистанционное обучение – это ...

(!) комплекс образовательных услуг, предоставляемых с помощью специализированной информационно-образовательной среды, базирующейся на средствах обмена учебной информацией на расстоянии

(?) целенаправленный педагогический процесс организации и стимулирования активной учебно-познавательной деятельности учащихся по овладению знаниями, умениями и навыками

(?) комплекс образовательных услуг

(?) форма организации процесса обучения, основным принципом которой является принцип свободы выбора

(??) По способу получения учебной информации различают?

(!) синхронные и асинхронные учебные системы

(?) технические и технологические учебные системы

(?) поисковые системы

(?) синхронные учебные системы

(??) Синхронные системы предполагают одновременное участие в процессе учебных занятий обучаемых и преподавателя. К таким системам относятся:

(!) интерактивное телевидение, компьютерные телеконференции, видеоконференции, MUD, IRC, MOO

(?) интерактивное телевидение, компьютерные телеконференции, видеоконференции, MUD

(?) MUD, IRC, MOO

(?) интерактивное телевидение, компьютерные телеконференции, видеоконференции

(??) Преимущества дистанционного обучения

(!) возможность обучаться в индивидуальном темпе

(!) интерактивность

(!) возможность проходить тестирование в режиме прямого доступа

(!) свободный доступ учащихся к базам данных, библиотечным каталогам и другим информационным ресурсам

Выборка – 20 из 60

Время прохождения теста – 50 минут

Максимальное количество баллов за тест – 100

<b>№ секции</b>	<b>Кол-во вопросов</b>
2.1.	17
2.2.	3
<b>Итого</b>	<b>20</b>

### **Критерии оценивания**

<b>Количество баллов</b>	<65	65>
<b>Зачет</b>	не зачтено	зачтено

## **Раздел 2. «Продвинутые методы обработки текстовых документов»**

**Цель:** изучение методов автоматизации работы с типовыми документами.

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Форма представления данных в компьютере. Форматы текстовых файлов. Способы кодирования текстовой информации. Правила набора текста и форматирования документа с учетом дальнейшего использования. Понятия «связывание» и «внедрение» объектов. Назначение режима «Главный документ». Использование шаблонов для работы с типовыми документами. Работа со стилями и списками. Сложное форматирование документов. Таблицы. Графические объекты. Формулы. Ссылки. Рассылки. Рецензирование.

### **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. Способы ввода информации об авторе примечаний при их создании.
12. Назначение и способы создания перекрестных ссылок.
13. Таблицы и способы их создания в MS Word.
14. Понятие «поля» и способы их использования для выполнения вычислений в документе.
15. Назначение, виды и способы создания диаграмм в документе.
16. Способы создания формул в тексте документа.
17. Виды графических объектов, создаваемых средствами ТП MS Word и способы управления их свойствами.
18. Понятие «стиля», Способы создания и изменения стиля.
19. Технология OLE. Понятия «связывание» и «внедрение» объектов.
20. Создание связанных и внедренных объектов в текстовом документе.
21. Списки и способы их создания и форматирования.
22. Понятие «полей» (инструкций) и правила их формирования.
23. Правила набора текста с учетом дальнейшего использования при подготовке публикаций.

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

При изучении дисциплины предусмотрено выполнение практического задания, которое выполняется в форме лабораторной работы.

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

**форма рубежного контроля – компьютерное тестирование**

(??) Что такое презентация PowerPoint?

(!) демонстрационный набор слайдов, подготовленных на компьютере

(?) прикладная программа для обработки электронных таблиц

(?) устройство компьютера, управляющее демонстрацией слайдов

(?) текстовый документ, содержащий набор рисунков, фотографий, диаграмм

(??) PowerPoint нужен для создания ....

(?) таблиц с целью повышения эффективности вычисления формульных выражений

(?) текстовых документов, содержащих графические объекты

(?) Internet-страниц с целью обеспечения широкого доступа к имеющейся информации

(??) 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

Выборка – 20 из 60

Время прохождения теста – 50 минут

Максимальное количество баллов за тест – 100

<b>№ секции</b>	<b>Кол-во вопросов</b>
2.1.	17
2.2.	3
<b>Итого</b>	<b>20</b>

### **Критерии оценивания**

<b>Количество баллов</b>	<65	65>
<b>Зачет</b>	не зачтено	зачтено

### **РАЗДЕЛ 3. «Продукты компании 1С в профессиональной деятельности»**

**Цель:** знакомство с основными достижениями в области информационных систем, которые дают возможность существенно повысить эффективность профессиональной деятельности и создать принципиально новые направления развития.

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Понятие информационной системы. Управление информационным ресурсом. Основные сектора программного обеспечения на рынке ИКТ. Методологии MRP, ERP, CSRP, функциональные приложения информационных систем CRM, PLM. Системы автоматизации бизнес-процессов. Информационные системы в медиаиндустрии, системы машинного перевода. Геоинформационные системы. Медицинские информационные системы. Программное обеспечение с закрытым кодом, лицензионный договор, условно-бесплатное программное обеспечение, виды лицензионных соглашений. Свободное программное обеспечение, концепция открытого кода.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. «Аналитическая пирамиды» Gartner. Классы информационных систем. MRP, ERP, CSRP, CRM, PLM.
2. Системы корпоративного планирования и бюджетирования.
3. Системы консолидации финансовой отчетности.
4. Системы класса CRM.
5. BI-приложения. Примеры BI-приложений компании Oracle.
6. Системы прогностической аналитики.
7. Современные статистические системы: решения, ориентированные на программирование: R, MATLAB.
8. Современные статистические системы: решения, ориентированные на анализ данных: MS Excel, SAS, SPSS, Stata
9. Системы сбора и анализа онлайн-аналитической деятельности.
10. Геоинформационные системы.
11. Медицинские информационные системы.

**Тема 3.1. « Информационные системы»**

**Цель:** получить представление о платформе 1С и прикладных решениях, разработанных на ее основе, навыки работы с продуктами 1С для автоматизации деятельности организаций и частных лиц.

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Продукты компании 1С в профессиональной деятельности. Программные решения 1С для учета. Отраслевые решения. Образование.

Знакомство с платформой 1С: Предприятие 8.3.: среда исполнения; среда разработки. Установка системы 1С: Предприятие. Запуск системы 1С: Предприятие. Общие принципы работы с продуктами 1С.

Как устроена «1 С: Бухгалтерия предприятия 8.3» (основные разделы, главное меню программы, главное меню документа). Принципы ведения учета в «1 С: Бухгалтерия предприятия» (субконто счета, автоматизированный и ручной ввод операций).

«1С: Управление фирмой»: управленческий учет, основные возможности решения.

Конфигуратор. Подсистемы, справочники, документы, регистры накопления и оборотные регистры, периодические регистры, отчеты, макеты, перечисления и проведение документов. Разработка конфигурации.

Интернет-решения 1С.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Продукты компании 1С в профессиональной деятельности. Отраслевые решения.
2. «1 С: Бухгалтерия предприятия 8.3»: основные разделы, главное меню программы, главное меню документа.
3. Принципы ведения учета в «1 С: Бухгалтерия предприятия»: субконто счета, автоматизированный и ручной ввод операций
4. «1С: Управление фирмой»: управленческий учет, основные возможности решения.
5. Справочники в «1С: Предприятии»: назначение
6. Информация о хозяйственных операциях: способы ввода и отображения. Журналы.
7. План счетов: назначение, создание.
8. Обработки: определение, назначение
9. Основное назначение регистров системы «1С: Предприятие»
10. Отчеты
11. Индивидуальные пользовательские интерфейсы и роли пользователей. Роли в системе «1С: Предприятие»
12. Демонстрационная информационная база
13. Окно запуска и режимы запуска программы «Управление небольшой фирмой»
14. Режим «1С: Предприятие»: назначение
15. Режим «Конфигуратор»: назначение

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3**

При изучении дисциплины предусмотрено выполнение практического задания, которое выполняется в форме лабораторной работы.

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:**

**форма рубежного контроля – компьютерное тестирование**

?? Что такое PLM

- (?) Система управления отношениями с заказчиком
- (!) Система управления жизненным циклом продукта
- (?) Система сбора и обработки данных
- (?) Система управления отношениями с поставщиками
- (?) Основные функциональные возможности ERP системы
- (!) Управление производством
- (!) Сбытовое обеспечение
- (!) Управление логистикой
- (!) Частично документооборот
- (?) Какие опции НЕ входят в ERP
- (?) Модуль CRM
- (?) Модуль HelpDesk
- (?) Модуль учета рабочего времени
- (!) MRP
- (?) Обработка... (дополните данное определение)
- (?) Списки значений, задаваемые на этапе конфигурирования
- (?) Средство получения выходной информации
- (!) Используется для выполнения различных действий над информационной базой
- (?) Средств накопления оперативной информации о наличии и движении средств
- (?) Регистры ... (дополните данное определение)
- (?) Списки значений, задаваемые на этапе конфигурирования
- (?) Средство получения выходной информации
- (?) Используется для выполнения различных действий над информационной базой
- (!) Средств накопления оперативной информации о наличии и движении средств

### **Раздел 4. «Технологии цифровой экономики и открытые данные в профессиональной деятельности»**

**Цель:** получить представление об основных технологиях цифровой экономики, научиться извлекать данные из открытых источников и визуализировать информацию.

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

Технологии цифровой экономики. Основные сквозные цифровые технологии и их влияние на традиционные сектора экономики. Искусственный интеллект. Концепция открытых данных. «Большие данные» (Big Data). Открытые источники информации. Извлечение данных из открытых источников интернета. Поисковые машины, ориентированные на данные. Парсинг. Юридические аспекты. Парсинг с помощью Python. Журналистика данных: направление, цель, история. Связь журналистики данных с информатикой, дизайном, статистикой. Теория цвета. Композиция слайдов. Инструменты для визуализации. Сторителлинг.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Ключевые цели национальной программы «Цифровая экономика Российской Федерации»
2. Основные задачи программы «Цифровая экономика Российской Федерации»
3. Основные сквозные цифровые технологии программы «Цифровая экономика Российской Федерации»
4. Технологии в области работы с данными: искусственный интеллект, туманные вычисления, квантовые технологии, суперкомпьютерные технологии, технологии идентификации, математическое моделирование, технологии блокчейна, нейронные сети, киберфизические системы (cps), 3d-технологии (печать) или «аддитивное производство», роботизация, технологии открытого производства, беспилотные технологии, биометрические технологии
5. Стратегической задачей государства в областях электронной торговли C2C, B2C, B2B
6. Взаимодействие бизнеса и государства в электронной форме (B2G) и Цифровая трансформация в сфере связи и телекоммуникаций.
7. Цифровая трансформация энергетики.
8. Веб-сайт как система электронных документов.
9. html-страницы и создание сайтов: инструменты, процесс.
10. Парсинг сайтов: юридические аспекты, законодательство и работа с информацией, инструменты.
11. Журналистика данных: цель, задачи, история.
12. Инфографика и визуализация. Сторителлинг: принципы, две стратегии.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4

При изучении дисциплины предусмотрено выполнение практического задания, которое выполняется в форме лабораторной работы.

### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4:

**форма рубежного контроля** – компьютерное тестирование

- (??) Журнал расчетов ... (дополните данное определение)
- (!) Средство проведения периодических расчетов и хранения результатов расчета прошлых периодов
- (?) Алгоритмы, по которым могут проводиться расчеты записей журналов расчета
- (?) Средство логического объединения видов расчета по тем или иным признакам
- (?) Средство построения графиков работы предприятия, внешних организаций или отдельных категорий работников
- (??) Основные задачи программы "Цифровая экономика":
- (!) Обеспечение технологического лидерства страны в условиях формирования глобального цифрового пространства
- (!) Формирование качественно новой структуры экономических активов
- (!) Формирование подходов к организации отрасли торговли, учитывающих достижения цифровой экономики
- (?) Добавить функцию распознавания изображений в вопросно-ответные функции для описания данных
- (??) Наука и технология создания интеллектуальных машин, особенно интеллектуальных компьютерных программ; свойство интеллектуальных систем выполнять творческие функции, которые традиционно считаются прерогативой человека - это:
- (!) Искусственный интеллект
- (?) Туманные вычисления
- (?) Суперкомпьютерные технологии
- (?) Квантовые технологии
- (??) Архитектура системного уровня для расширения облачных функций хранения, вычисления и сетевого взаимодействия - это:
- (?) Технологии идентификации
- (?) Квантовые технологии
- (!) Туманные вычисления
- (?) Сквозные технологии

\_\_\_ 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** 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	<p>Знать: понятие и классификация систем; - структуру и закономерности функционирования систем; - особенности системного подхода в научном познании; - понятие о системе физической культуры, её 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, 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 и научной литературой; - требования к оформлению библиографии (списка литературы)</p>	Этап формирования знаний
		<p>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 физической культуры с позиций системного подхода.</p>	Этап формирования умений
		<p>Владеть опытом: работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета; - использования методики аналитико-синтетической обработки</p>	Этап формирования навыков и получения опыта

		<p>информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование);</p> <p>- критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности.</p>	
ОПК-16	Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	<p>Знать: - классификацию современных информационных технологий; - особенности коммуникационных технологий в профессии педагога, тренера, организатора, руководителя; - правила эксплуатации информационно-коммуникационных технологий сферы ФК и спорта; - параметры и информационное обеспечение на различных спортивных объектах; коммуникационные устройства для лёгкой атлетики; для плавательных бассейнов; для конькобежного спорта, хоккея, фигурного катания, шорт-трека; для игровых видов спорта; для гребного, парусного, конного спорта, велотреков; для тира, стенда, стрельбища; для лыжного спорта; для спортсооружений инвалидов; - информационные требования к экипировке, спортивному инвентарю; - способы проверки наличия и качественных характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря и оборудования с использованием информационных технологий.</p>	Этап формирования знаний
		<p>Уметь: - разъяснять правила использования информационно-коммуникационных технологий в помещении спортивного сооружения и на его территории;</p> <p>- разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, - использовать информационные данные характеризующий инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по базовым видам спорта; - выявлять неисправности информационно-коммуникационных технологий спортивных объектов и инвентаря; - использовать информационные образцы для проверки спортивных снарядов, инвентаря, оборудования по</p>	Этап формирования умений

		размерам, массе и иным нормируемым физическим характеристикам.	
		Имеет опыт - проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия с оснащением информационно-коммуникационных технологий; - участия на учебных занятиях и в судействе с использованием информации на основе коммуникационных технологий.	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; ОПК-16	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.

<p><b>УК-1; ОПК-16</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; 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><b>УК-1; ОПК-16</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, 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; 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. Преимущества и недостатки систем дистанционного обучения.
2. Кейс-технологии. TV-технологии. Сетевые технологии.
3. Библиотечные электронные системы.
4. Назначение, классификация и состав информационных технологий защиты информации.
5. Компьютерные вирусы.
6. Методы защиты от вирусов, методы профилактики.
7. Антивирусное программное обеспечение.
8. Сетевые модели «облачных» сервисов.



9. Infrastructure-as-a-Service (IaaS).
10. Software-as-a-Service (SaaS). Преимущества и риски, связанные с SaaS. Область применения SaaS.
11. Platform-as-a-Service (PaaS).
12. Платформа Windows Azure.
13. Облачные сервисы Microsoft
14. Облачные сервисы Google
15. Определить понятие «Файловая система».
16. Раскрыть понятия «файл» и «папка».
17. Указать общие свойства и различия объектов «файл» и «папка».
18. Назвать свойства файлов.
19. Дать характеристику структуры файловой системы ОС MS Windows.
20. Охарактеризовать виды и особенности меню ОС MS Windows.
21. Охарактеризовать виды и особенности окон ОС MS Windows.
22. Назвать основные элементы интерфейса ОС MS Windows.
23. Информационные технологии автоматизированного проектирования
24. Программные средства информационных технологий
25. Технические средства информационных технологий
26. Этапы эволюции информационных технологий
27. CASE – технологии
28. Компьютерные сети. Основные понятия
29. Глобальные компьютерные сети
30. Локальные компьютерные сети
31. Инструментальные программные средства для создания экспертных систем
32. Информационно-справочные системы и информационно – поисковые технологии
33. Системы автоматизации документооборота и учета
34. Информационные сетевые технологии
35. Мультимедиа – технологии. Основные понятия
36. Экспертные системы. Основные понятия
37. Информационные технологии защиты информации
38. Информационные технологии в образовании
39. Телекоммуникационные технологии
40. Обзор современных систем автоматизированного бухгалтерского учета (САБУ)
41. Каналы связи и способы доступа в INTERNET
42. Структура INTERNET. Руководящие органы и стандарты INTERNET
43. Средства разработки Web – страниц
44. Современная компьютерная графика
45. Проблема защиты информации в сети INTERNET
46. Современные накопители информации, используемые в вычислительной технике
47. Техническое обеспечение компьютерных сетей
48. «Аналитическая пирамиды» Gartner. Классы информационных систем.
49. Транзакционные системы, хранилища и витрины данных, средства обнаружения знаний
50. Системы сбора и анализа онлайн-аналитической деятельности.
51. Информационные системы органов государственной статистики
52. Первые статистические пакеты. Обзор современных статистических систем.
53. Методология сбалансированных систем показателей (Balanced Scorecard, BSC). BSC-системы.
54. Нейросети и их обучение.
55. Применение анализа данных в маркетинге.
56. Примеры использования компьютерного зрения в промышленности, логистике, медицине и социальной сфере.
57. Информационные технологии в лингвистике. OCR-системы. Автоматическое реферирование и аннотирование.
58. Обработка текстов (NLP). Стемминг, лемматизация, токенизация. Стоп-слова.
59. Закон Ципфа. Машинный перевод.
60. VI-приложения. Примеры VI-приложений компании Oracle.
61. Системы статистического анализа данных.
62. Системы прогностической аналитики.
63. Экспертные системы поддержки принятия решений.
64. Архитектура современных информационно-поисковых систем. Информационные ресурсы и их представление.
65. Постановка задач обучения по прецедентам.
66. Объекты и признаки. Типы шкал: бинарные, номинальные, порядковые, количественные. Типы задач: классификация, регрессия, прогнозирование, кластеризация.
67. Примеры прикладных задач.
68. Основные понятия: модель алгоритмов, метод обучения, функция потерь и функционал качества, принцип

- минимизации эмпирического риска, обобщающая способность, скользящий контроль.
69. Методика экспериментального исследования и сравнения алгоритмов на модельных и реальных данных.
70. CRISP-DM: межотраслевой стандарт ведения проектов интеллектуального анализа данных.

#### **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, 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 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 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. 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, 2021. — 383 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00814-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/468473>
2. Трофимов, В. В. Информационные технологии в 2 т. Том 1 : учебник для вузов / В. В. Трофимов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01935-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/470707>
3. Трофимов, В. В. Информационные технологии в 2 т. Том 2 : учебник для вузов / В. В. Трофимов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 390 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01937-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/470708>

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

1. 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, 2020. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11588-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451451>
2. 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, 2020. — 153 с. —

(Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11590-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453949>

3. Новожилов, О. П. Информатика в 2 ч. Часть 1 : учебник для вузов / О. П. Новожилов. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 320 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09964-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474159>

4. Новожилов, О. П. Информатика в 2 ч. Часть 2 : учебник для вузов / О. П. Новожилов. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 302 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09966-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474160>

## 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 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	<a href="http://webofknowledge.com">http://webofknowledge.com</a>

		Science охватывает материалы по естественным, техническим, общественным, гуманитарным наукам и искусству.	
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>

### 5.3 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 и лабораторных работ. 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 лабораторному занятию

При подготовке и работе во время проведения лабораторных работ 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 лабораторному занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с

инструктивными материалами с целью осознания задач лабораторной работы, техники безопасности при работе с компьютерами.

Работа во время проведения учебного лабораторного занятия 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 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 каждой лабораторной работе/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 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 Windows 7
- 2.Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level
- 3.Справочно-правовая система Консультант+
- 4.Acrobat Reader DC
- 5.7-Zip
- 6.SKY DNS
- 7.TrueConf(client)

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

Название электронного	Описание электронного ресурса	Используемый для
-----------------------	-------------------------------	------------------

ресурса		работы адрес
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
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
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
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
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ
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> 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	<a href="http://webofknowledge.com">http://webofknowledge.com</a> 100% доступ
Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	<a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a> 100% доступ

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

Для изучения дисциплины (модуля) *«Информатика и основы информационно-коммуникационных технологий»* в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки *49.03.01 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).

**По разделу «Продукты компании 1С в профессиональной деятельности»** проводятся лабораторные занятия в **лаборатории РГСУ**, оснащенной 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 специализированным лабораторным оборудованием (приборы, компьютеры, системные блоки).

**По разделу «Технологии цифровой экономики и открытые данные в профессиональной деятельности»** проводятся лабораторные занятия в **лаборатории РГСУ**, оснащенной 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 специализированным лабораторным оборудованием (компьютеры, планшеты, мониторы).

**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 (модуля)»* применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины (модуля) *«Информатика и основы информационно-коммуникационных технологий (модуля)»* 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 (модуля) *«Информатика и основы информационно-коммуникационных технологий (модуля)»* предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины (модуля) *«Информатика и основы информационно-коммуникационных технологий (модуля)»* 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) *«Информатика и основы информационно-коммуникационных технологий (модуля)»* 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 49.03.01. Физическая культура (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. №940 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 № 15 от «21» июня 2021 года	01.09.2021



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры  
(наименование факультета)

Махов А.С./  
(ФИО)

«28» мая 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Социология (МОДУЛЯ)**

**Направление подготовки**  
**«Физическая культура»**

**Направленность (профиль)**  
**«Физкультурное образование»**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА**  
**БАКАЛАВРИАТА**

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

Москва 2021

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Социология (модуля)» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. г. № 940, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, а также с учетом рекомендованной примерной основной образовательной программой и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;
- 05.005 «Инструктор-методист»;
- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации)»;
- 05.010 «Специалист по антидопинговому обеспечению»

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., Новиковой С.С., д-ра социол.н., проф., Долгоруковой И.В., д-ра социол. н., проф., Киреева Е.Ю.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы к.п.н., доцент

Петрова М. А.

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета социологии. Протокол № 11 от «27» мая 2021 года (наименование факультета)

Декан факультета социологии  
Д-р социол. наук, профессор

Танатова Дина Кабдуллиновна

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (Блок 1 модуля) рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей

Заместитель генерального директора НАФИ,  
Директор по исследованиям

Т.А. Аймалетдинов

IPSOS COMCON,  
Старший директор по работе с клиентами

О.А. Горелова

Рабочая программа учебной дисциплины (Блок 1 модуля) рецензирована и рекомендована к утверждению:

Д-р, социол. наук, профессор  
ГБОУ ВО Московской области  
«Технологический университет»

Т.Ю. Кирилина

Канд социол, наук, доцент факультета  
управления РГСУ

Ю.О. Сулягина

Согласовано  
Научная библиотека, директор

И.Г. МАЛ'ЯР

## 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</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).....	9
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	9
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля).....	10
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	17
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	17
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) .....	18
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	26
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 .....	33
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 .....	34
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	34
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	37
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) ..	37
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	37
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	39
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	40
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	41
5.6 Образовательные технологии .....	42
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	43

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

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

Цель дисциплины (Блок 1 модуля) заключается в получении обучающимися теоретических знаний о социологии с последующим применением в тренерской, педагогической, организационно-методической деятельности и практических навыков (формирование) по социологии, развитию навыков самоорганизации и самообразования, толерантного восприятия социальных процессов и явлений.

Задачи дисциплины (модуля):

1. Усвоение знаний о социологии (в сфере расчетно-экономической, аналитической, научно-исследовательской и 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. Развитие навыков самоорганизации, самообразования, дисциплины.

3. Изучение системного социологического подхода к анализу общества, социальных явлений и процессов; выявлять массовые закономерности; составление программ социологических исследований, применение конкретных социологических методов в профессиональной деятельности исследователя социума;

4. Формирование представления о содержании, особенностях дисциплины «социология»

5. Углубление представления о работе с людьми в сфере социологии;

6. Овладение навыками формирования программы социологического исследования в предметном поле изучения социума, организации сбора и анализа социологических данных в специализированных исследованиях;

7. Обучение 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 высшего образования- программы бакалавриата**

Дисциплина (модуль) «Социология (модуль)» реализуется в *обязательной* части основной образовательной программы по направлению подготовки «49.03.01 Физическая культура» очной и заочной форм обучения.

Изучение дисциплины (Блок 1 модуля) «Социология (Блок 1 модуль)» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда дисциплин (Блок 1 модулей): «История (Блок 1 модуль)», «Философия (Блок 1 модуль)».

Перечень последующих дисциплин (Блок 1 модулей), для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной (Блок 1 модуля):

- Теория и методика физической культуры и спорта

- Проектная деятельность

**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 и профессиональных компетенций: УК-3, УК-5, в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программой бакалавриата по направлению подготовки *49.03.01 Физическая культура*.

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 – 3.2. - эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; - планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; - общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения и воспитания; - анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную	Знать: - функции и средства общения; - психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, 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; - существенные характеристики и типологию лидерства; - факторы эффективного лидерства.  Уметь: - эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; - планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; - общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения

			<p>атмосферу; защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, 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 (портрет) личности; устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности; применять технологии развития лидерских качеств и умений; применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы.</p>	<p>занимающихся в процесс обучения и воспитания; - анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; - защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, 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 (портрет) личности; - устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности; - применять технологии развития лидерских качеств и умений; - применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы.</p> <p>Владеть: - решением образовательных и спортивных задач в составе команды.</p>
Межкультурное взаимодействие	УК – 5.	Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-	УК - 5.2. найти в основных периодах в развитии философской мысли общее и	Знать: - сущностные характеристики основных периодов в развитии философской мысли;- основные социальные институты,

		<p>историческом, этическом и философском контекстах</p>	<p>особенное, указать специфические социально-экономические, религиозно-мировоззренческие и этнокультурные черты каждого из периодов; - анализировать социальные истоки и мотивацию к занятиям физическими упражнениями и спортом различных социальных слоев и групп, закономерности выбора вида спорта и двигательной активности; - понимать групповую динамику и особенности межличностных отношений в группах различного социального состава, возраста и пола, занимающихся спортом и физической культурой; - правильно подобрать инструментарий для выявления эффективности профессиональной работы (занятий физической культурой и спортом), и определения уровня социального здоровья занимающихся; - выделять стержень</p>	<p>обеспечивающих воспроизводство социальных отношений в сфере физической культуры; - особенности мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом в группах различного возраста, пола, профессии и социального статуса; - механизмы социализации личности в спорте; - закономерности и особенности развития исторического процесса, его движущие силы, роль человека в нем; - основные исторические формы взаимодействия человека 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, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры.</p> <p>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 занятиям физическими упражнениями и спортом различных социальных</p>
--	--	---	---	---



			<p>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</p>	<p>слоев и групп, закономерности выбора вида спорта и двигательной активности; - понимать групповую динамику и особенности межличностных отношений в группах различного социального состава, возраста и пола, занимающихся спортом и физической культурой; - правильно подобрать инвентарий для выявления эффективности профессиональной работы (занятий физической культурой и спортом), и определения уровня 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,</p>
--	--	--	---	---

			<p>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.</p>	<p>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.</p> <p>Владеть: - анализом исторических источников, политических программ, общественных процессов; - социологическом анализом данных о результатах деятельности организаций физической культуры и спорта, оценкой эффективности их деятельности, прогнозирования условий и направления ее развития в социально-культурном контексте; - аргументированным доказательством социальной и личной значимости избранного вида спорта и физкультурно-спортивной деятельности; - проведением 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; - организацией участия обучающихся и спортсменов в мероприятиях патриотического характера.</p>
--	--	--	---	---

## 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, 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 (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>36</b>	<b>36</b>			
Учебные занятия лекционного типа	16	16			
Практические занятия	4	4			
Лабораторные занятия					
<b>Иная контактная работа</b>	<b>16</b>	<b>16</b>			
Иная контактная работа. Практическая подготовка					
<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>			

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс			
		Установочная	1		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>10</b>		
Учебные занятия лекционного типа	6	4	2		
Практические занятия	4		4		
Лабораторные занятия					
Иная контактная работа	8	4	4		
Иная контактная работа. Практическая подготовка					
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>50</b>	<b>28</b>	<b>22</b>		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</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	теоретическая	практическая работ
			<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>

			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/ практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа	
							Всего	Практическая подготовка
<b>Модуль 1 (Семестр 1)</b>								
<b>Раздел 1. Теоретическая социология</b>	<b>32</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>		<b>8</b>	
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.	10	4	4	2	2		2	
Тема 2. Объект и предмет социологии как науки. Место социологии в системе научного знания. Основные категории социологической науки. Функции и законы социологии	8	4	2	2			2	
Тема 3. Социальная структура и ее элементы. Социальные институты современного общества. Социальные общности и социальные группы. Социальная стратификация, Социальная мобильность	8	4	2	2			2	
Тема 4. Социологическое понимание личности. Ролевая теория личности. Социализация личности. Социальная установка: понятие, структура, функции. Социальная идентичность личности	6	2	2	2			2	
<b>Раздел 2. Эмпирическая социология</b>	<b>31</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>		<b>8</b>	
Тема 5. Виды и функции социологического исследования. Программа социологического исследования. Выборка в	7	1	4	2	2		2	

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
социологическом исследовании. Измерение в социологическом исследовании. Шкалы и индексы								
Тема 6. Количественные методы социологического исследования. Организационные методы социологического исследования. Эмпирические методы социологического исследования. Статистические методы анализа социологической информации. Методы интерпретации социологических данных	8	4	2	2			2	
Тема 7. Качественные методы социологического исследования. Тактики качественного исследования. Методы качественного исследования. Принципы и организация проведения качественных исследований. Анализ данных в качественных исследованиях	8	4	2	2			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	8	4	2	2			2	

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	
сферы. Организационно-технологические и управленческие аспекты прикладного социологического исследования социальной сферы									
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	9								
<b>Общий объем, часов</b>	<b>63</b>	<b>27</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>4</b>			<b>16</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет								
<b>Общий объем часов по дисциплине (модулю)</b>	<b>72</b>	<b>27</b>	<b>20</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					Иная контактная работа	
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Всего	Практическая подготовка	
<b>Модуль 1 (Установочная 1)</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
<b>Раздел 1. Теоретическая социология</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>4</b>	
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.	8	6					2	
Тема 2. Объект и предмет социологии как науки. Место социологии в системе научного знания. Основные категории социологической науки. Функции и законы социологии	8	6					2	
Тема 3. Социальная структура и ее элементы. Социальные институты современного общества. Социальные общности и социальные группы. Социальная стратификация, Социальная мобильность	10	8	2	2				
Тема 4. Социологическое понимание личности. Ролевая теория личности. Социализация личности. Социальная установка: понятие, структура, функции. Социальная идентичность личности	10	8	2	2				

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>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	-							
<b>Общий объем, часов</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>4</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	-							
<b>Модуль 1 (Курс 1)</b>								
<b>Раздел 2. Эмпирическая социология</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
Тема 5. Виды и функции социологического исследования. Программа социологического исследования. Выборка в социологическом исследовании. Измерение в социологическом исследовании. Шкалы и индексы	8	6					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	4	2	2			2	
Тема 7. Качественные методы социологического исследования. Тактики качественного исследования. Методы качественного исследования. Принципы и организация	8	6	2		2			



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
проведения качественных исследований. Анализ данных в качественных исследованиях								
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	6	2		2			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>							
<b>Общий объем, часов</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>							
<b>Общий объем часов по дисциплине (модулю)</b>	<b>68</b>	<b>50</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</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. Теоретическая социология</b>	14	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	реферат	2	Компьютерное тестирование
<b>Модуль 1, семестр 1</b>							
<b>Раздел 2. Эмпирическая социология</b>	13	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Контрольная работа	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>27</b>	<b>23</b>		<b>20</b>		<b>4</b>	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	<b>27</b>	<b>23</b>		<b>20</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., Установочная 1</b>							

<b>Раздел 1. Теоретическая социология</b>	28	14	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>28</b>	<b>14</b>		<b>12</b>		<b>2</b>	
<b>Модуль 1. Курс 1.</b>							
<b>Раздел 2. Эмпирическая социология</b>	22	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Контрольная работа	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>22</b>	<b>12</b>		<b>8</b>		<b>2</b>	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	<b>50</b>	<b>26</b>		<b>20</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 (УК-2).

#### 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 структурации 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. XXв. 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 (УК-2)

### **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. (УК-2).

### **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. Мертона 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 (УК-2).

#### **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

#### **Примерный 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

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: форма рубежного контроля – компьютерное тестирование**

### 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. (УК-2).

#### **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.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

**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 (УК-2).

**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. Наркогизация 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 учебной дисциплине (модулю) 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 – 3.	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	<p>Знать: - функции и средства общения; - психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, 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.</p>	Этап формирования знаний
		<p>Уметь: - эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; - планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; - общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения и воспитания; - анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; - защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, 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 (портрет)</p>	Этап формирования умений

		<p>личности; - устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности; - применять технологии развития лидерских качеств и умений; - применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы.</p>	
		<p>Владеть: - решением образовательных и спортивных задач в составе команды.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

<p>УК – 5.</p>	<p>Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах</p>	<p>Знать: - сущностные характеристики основных периодов в развитии философской мысли;- основные социальные институты, обеспечивающих воспроизводство социальных отношений в сфере физической культуры; - особенности мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом в группах различного возраста, пола, профессии и социального статуса; - механизмы социализации личности в спорте; - закономерности и особенности развития исторического процесса, его движущие силы, роль человека в нем; - основные исторические формы взаимодействия человека 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, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры.</p>	<p>Этап формирования знаний</p>
----------------	---	---	---------------------------------

	<p>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 занятиям физическими упражнениями и спортом различных социальных слоев и групп, закономерности выбора вида спорта и двигательной активности; - понимать групповую динамику и особенности межличностных отношений в группах различного социального состава, возраста и пола, занимающихся спортом и физической культурой; - правильно подобрать инструментарий для выявления эффективности профессиональной работы (занятий физической культурой и спортом), и определения уровня 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, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - устанавливать причинно-следственные связи между явлениями, пространственные и</p>	<p>Этап формирования умений</p>
--	--	---------------------------------

		временные рамки изучаемых исторических явлений в области физической культуры и спорта.	
--	--	--	--



		<p>Владеть: - анализом исторических источников, политических программ, общественных процессов; - социологическом анализом данных о результатах деятельности организаций физической культуры и спорта, оценкой эффективности их деятельности, прогнозирования условий и направления ее развития в социально-культурном контексте; - аргументированным доказательством социальной и личной значимости избранного вида спорта и физкультурно-спортивной деятельности; - проведением 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; - организацией участия обучающихся и спортсменов в мероприятиях патриотического характера.</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-3, 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:                      [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-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: [8-9) баллов;</p>
УК-3, 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: (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)**

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/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 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 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. Горохов, В. Ф. Социология в 2 ч. Часть 1 : учебник и практикум для вузов / В. Ф. Горохов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 250 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08963-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469741>
2. Горохов, В. Ф. Социология в 2 ч. Часть 2 : учебник и практикум для вузов / В. Ф. Горохов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 249 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08965-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473160>
3. Забродин, В. Ю. Социология и психология управления : учебник и практикум для вузов / В. Ю. Забродин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09952-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472807>
4. Социология : учебник для вузов / А. Е. Хренов [и др.] ; под общей редакцией А. С. Тургаева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 397 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07506-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472594>

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Горчицкая, Е.А. Социология: планы семинарских занятий и методические указания : [16+] / Е.А. Горчицкая, И.В. Лоткин. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. — 55 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=564390> — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-4499-0213-9. — DOI 10.23681/564390. — Текст : электронный.
2. Павленок, П.Д. Социология : учебное пособие : [16+] / П.Д. Павленок, Л.И. Савинов, Г.Т. Журавлев. — 3-е изд. — Москва : Дашков и К°, 2018. — 734 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573154> — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-394-01971-5. — Текст : электронный.
3. Социология : учебно-методическое пособие : [16+] / сост. С.В. Ивлев ; Кемеровский государственный университет. — Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. — 54 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574213>. — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-8353-2415-6. — Текст : электронный.
4. Кичерова, М.Н. Социальная структура и социальная стратификация: учебно-методическое пособие для студентов направления 39.03.01 «Социология» : [16+] / М.Н. Кичерова, Г.З. Ефимова ; отв. ред. Е.В. Андрианова ; Тюменский государственный университет. — Тюмень : Тюменский государственный университет, 2018. — 124 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572776>. — Библиогр.: с. 116 - 117. — Текст : электронный.
5. Кичерова, М.Н. Прикладной семинар по профилю: учебно-методическое пособие для студентов направления 39.03.01 «Социология» очной формы обучения : [16+] /

М.Н. Кичерова, Г.З. Ефимова ; отв. ред. Е.В. Андрианова ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2019. – 48 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572774>. – Библиогр.: с. 39. – Текст : электронный

6. Лапин, Н. И. Социология. Хрестоматия в 2 т. Том 1 : учебное пособие для вузов / Н. И. Лапин, А. Г. Здравомыслов ; под общей редакцией Н. И. Лапина ; переводчик В. Г. Кузьминов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 434 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09593-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471292>

7. Лапин, Н. И. Социология. Хрестоматия в 2 т. Том 2 : учебное пособие для вузов / Н. И. Лапин, А. Г. Здравомыслов ; под общей редакцией Н. И. Лапина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 266 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09595-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471296>

## 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 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	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей,	<a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a>

	цитирования "Scopus"	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>

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Социология» предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций 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 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 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 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 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 Windows 7
- 2.Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level
- 3.Справочно-правовая система Консультант+
- 4.Acrobat Reader DC
- 5.7-Zip
- 6.SKY DNS

## 5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
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
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
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
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
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ
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> 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания	<a href="http://webofknowledge.com">http://webofknowledge.com</a> 100% доступ

	цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	
Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	<a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a> 100% доступ

### 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 49.03.01 *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) «Социология (модуля)» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины (модуля) «Социология (модуля)» 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 (модуля) «Социология (модуля)» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины (модуля) «Социология (модуля)» 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 (модуля)» 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 49.03.01. Физическая культура (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от от 19.09.2017 г. №940 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 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры  
(наименование факультета)

Махов А.С./  
(ФИО)

«28» мая 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Проектная деятельность (МОДУЛЯ)**

**Направление подготовки**  
**«Физическая культура»**

**Направленность (профиль)**  
**«Физкультурное образование»**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА**  
**БАКАЛАВРИАТА**

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

Москва 2021

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Проектная деятельность (модуля)» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. г. № 940, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, а также с учетом рекомендованной примерной основной образовательной программой и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;
- 05.005 «Инструктор-методист»;
- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации)»;
- 05.010 «Специалист по антидопинговому обеспечению»

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана рабочей группой в составе: доктор педагогических наук, профессор факультета физической культуры РГСУ Карпов В. Ю., кандидат педагогических наук, доцент факультета физической культуры РГСУ Бакулина Е.Д.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы к.п.н., доцент

Петрова М. А.

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры  
(наименование факультета)

Протокол № 11 от «27» мая 2021 года  
Декан факультета физической культуры, доктор педагогических наук, доцент

Махов Александр Сергеевич

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (Блок 1 модуля) 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 учебной дисциплины (Блок 1 модуля) 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, доцент факультета физической культуры РГСУ

Е. Н. Латушкина

(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 <i>бакалавриата</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 .....	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	34
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	34
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля).....	35
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	44
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	44
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) .....	51
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	65
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю).....	65
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	65
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	84
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 .....	86
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	86
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	89
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) .....	89
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	89
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	90
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	91
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) ..	92
5.6 Образовательные технологии .....	93
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	94

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

### 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

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 (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования- программы *бакалавриата*

Дисциплина (модуль) *«Проектная деятельность (модуль)»* реализуется в *обязательной* части основной образовательной программы по направлению подготовки *«49.03.01 Физическая культура»* очной и заочной формам обучения.

Изучение дисциплины (Блок 1 модуля) *«Проектная деятельность (Блок 1 модуль)»* базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда дисциплин (Блок 1 модулей): *«История (Блок 1 модуль)»*, *«Философия (Блок 1 модуль)»*.

Перечень последующих дисциплин (модулей), для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной (Блок 1 модуля):

*- Менеджмент и маркетинг физкультурно-спортивных мероприятий*

*- Маркетинг в сфере физической культуры и спорта*

### 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 и профессиональных компетенций: УК-1; УК-2; УК-3; ОПК-1; ОПК-3; ОПК-9; ОПК-11; ОПК-15; ПК-1, в соответствии с основной



профессиональной образовательной программой высшего образования – программой бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 *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
Системное и критическое мышление	УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.2. - 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 научной направленности с позиций системного подхода; - обосновывать решение задач физической культуры с позиций системного подхода.	Знать: - понятие и классификация систем; - структуру и закономерности функционирования систем; - особенности системного подхода в научном познании; - понятие о системе физической культуры, её 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, 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 и научной литературой; - требования к оформлению

				<p>библиографии (списка литературы)</p> <p>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 физической культуры с позиций системного подхода.</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 физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности.</p>
Разработка и реализация проектов	УК-2.	Способен определять круг задач в рамках	УК – 2.2. формулировать перечень взаимосвязанных	Знать: - требования и принципы целеполагания;- принципы и методы

		<p>поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</p>	<p>задач, обеспечивающих достижение поставленной цели; - определять ожидаемые результаты решения задач; - разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта; - осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом его 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; - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом.</p>	<p>планирования;- виды и содержание планирования в физической культуре и спорте;- методы организации и управления в области физической культуры и спорта, применяемые на федеральном и региональном уровнях - основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивной организации соответствующей организационно-правовой формы и формы собственности; - количественные показатели физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; - конституцию РФ, свои гражданские права и обязанности, законы РФ и нормативные документы в области физической культуры и спорта и образования.</p> <p>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; - осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом его целей и задач физкультурно-спортивной организации; - проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и</p>
--	--	---	--	---

				<p>ограничений; -  проводить оценку  ресурсного обеспечения  спортивного,  физкультурно-  оздоровительного или  спортивно-массового  мероприятия; -  ориентироваться в  законодательстве и  правовой литературе,  принимать решения и  совершать действия в  соответствии с законом.  Владеть опытом: -  планирования и  реализации циклов  занятий различной  продолжительности  избранному виду  спорта; - планирования  спортивных,  физкультурно-  оздоровительных и  спортивно-массовых  мероприятий; -  планирования и  проведения научного  исследования по  определению  эффективности  деятельности в области  физической культуры и  спорта.</p>
Командная работа и лидерство	УК – 3.	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК - 3.2. - эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; - планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; - общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения и воспитания; - анализировать реальное состояние дел в учебной и	УК - 3.1.Знает: - функции и средства общения; - психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, 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.

			<p>тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, 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 (портрет) личности; - устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности; - 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 - 3.2. Умеет: - эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; - планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; - общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения и воспитания; - анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; - защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, 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 (портрет) личности; - устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности; - применять технологии развития лидерских качеств и умений; - применять психологические</p>
--	--	--	---	---

				<p>приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы.</p> <p>УК-3.3. Имеет опыт: - решения образовательных и спортивных задач в составе команды.</p>
Планирование	ОПК-1	<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-1.2. дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-</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; – возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; – 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 различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; - физиологические и</p>

			<p>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, подбирать методику проведения на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - 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; - раскрывать и интерпретировать методику обучения</p>	<p>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, - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - структуру построения занятий, формы и способы планирования; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;- терминологию, классификацию, принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и способы оценки результатов обучения; - правила и организация</p>
--	--	--	--	---

			<p>технике отдельных видов спортивных дисциплин; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p>	<p>соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;- средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки.</p> <p>Уметь: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - 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,</p>
--	--	--	---	---



				<p>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, подбирать методику проведения на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - 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; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. Владеть опытом: - использования</p>
--	--	--	--	--

				<p>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; - 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>
Обучение и развитие	ОПК – 3.	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием	ОПК 3 – 2. Умеет: - применять средства, методы организации учебной деятельности на занятиях по	Знать: - историю и современное состояние базовых видов спорта, место и их значение в физической культуре, науке и образовании,

		<p>средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях 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, легкоатлетических упражнений, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу</p>	<p>воспитательные возможности видов спорта, терминологию, средства и виды: гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетике (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 контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой, лыжного спорта, плавания, подвижными и спортивными играми; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике, в лыжном спорте, в плавании, по подвижным и спортивным играм; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетике, лыжного спорта, гимнастики, плавания, подвижных и спортивных игр; - основы техники и методики способов передвижения на лыжах; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности</p>
--	--	---	--	--

		<p>обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетике, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; возрастных особенностей занимающихся в зависимости от поставленных задач; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетике, оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике и исправлять их; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся 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, - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - анализировать и</p>	<p>обучающихся на занятиях лыжной подготовкой, лыжного спорта, гимнастики, плавания, подвижных и спортивных игр; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам 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; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся. Уметь: - применять средства, методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения, возрастных особенностей занимающихся в зависимости от поставленных задач; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и</p>
--	--	--	---

			<p>корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям.</p>	<p>спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях 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, легкоатлетических упражнений, 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</p>
--	--	--	--	--

				<p>атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике и исправлять их; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся 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, - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям. Владеть опытом: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических</p>
--	--	--	--	---

			<p>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, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - 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,</p>
--	--	--	---

				спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
Контроль и анализ	ОПК – 9.	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ОПК-9.2. - 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	Знать: - 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,



		<p>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, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию,</p>	<p>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 техникой, тактической и физической подготовленности в ИВС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-</p>
--	--	--	--

		<p>динамометрию, стабиллометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности; методика 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, методика 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), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - использовать систему нормативов и</p>	<p>тренировочного процесса в ИВС.</p> <p>Уметь: - 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; -</p>
--	--	--	--

			<p>методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВС; интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВС.</p>	<p>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, стабилOMETрию, 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</p>
--	--	--	--	---

				<p>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</p> <p>корректирующая 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), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВС; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВС. Владеть опытом - 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</p>
--	--	--	--	---

				<p>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 ИВС; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС.</p>
<p>Научное исследование</p>	<p>ОПК-11</p>	<p>Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>ОПК-11.2 - самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов; - использовать научную терминологию; - классифицировать</p>	<p>Знать: - роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроле, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств; - направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида</p>

		<p>методологические подходы, средства и методы исследования; - актуализировать проблематику научного исследования; - анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в ИВС; физкультурно-оздоровительной деятельности; организационно-управленческого процесса в ФСО; (в зависимости от направленности ОПОП) - определять задачи научного исследования; - анализировать инновационные методики; - определять задачи научного исследования в ИВС, разрабатывать и формулировать гипотезу; - подбирать и использовать методы исследования в ИВС; - 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, миоэлектрометриии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и</p>	<p>спорта; - тенденции развития физической культуры и спорта; - направления и перспективы развития образования в области физической культуры и спорта; - методологические предпосылки (современные общенаучные подходы, конкретно-методологические установки) в исследовании физической культуры; - методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; - основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта. - научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования;</p> <p>ОПК-11.2. Умеет: - самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов; - использовать научную терминологию; - классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования; - актуализировать</p>
--	--	---	--

			<p>спортивной работоспособности.</p>	<p>проблематику научного исследования; - анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в ИВС; физкультурно-оздоровительной деятельности; организационно-управленческого процесса в ФСО; (в зависимости от направленности ОПОП) - определять задачи научного исследования; - анализировать инновационные методики; - определять задачи научного исследования в ИВС, разрабатывать и формулировать гипотезу; - подбирать и использовать методы исследования в ИВС; - 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, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности; Владеть опытом - использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и</p>
--	--	--	--------------------------------------	--

				методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; - публичной защиты результатов собственных научных исследований.
Материально-техническое обеспечение	ОПК – 15.	Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	ОПК-15.2. - разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории; - разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование; - использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по базовым видам спорта; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - использовать шаблоны и образцы для проверки спортивных снарядов, инвентаря, оборудования по размерам, массе и иным нормируемым физическим характеристикам.	Знать: - историю строительства спортивных сооружений; - классификацию спортивных сооружений; - особенности спортивных сооружений для различных видов спорта; - состав спортивных сооружений, их габариты, разметку, пропускную способность; - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; - параметры и оборудование различных спортивных объектов; - расположение зрительских мест на трибунах; - расположение помещений и устройства для судей и прессы; - устройство и классификации сооружений для лёгкой атлетики; для



				<p>плавательных бассейнов; для конькобежного спорта, хоккея, фигурного катания, шорт-трека; для игровых видов спорта; для гребного, парусного, конного спорта, велотреков; для тира, стенда, стрельбища; для лыжного спорта; для спортсооружений инвалидов; - требования к экипировке, спортивному инвентарю; - способы проверки наличия и качественных характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря и оборудования.</p> <p>Уметь: - разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории; - разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование; - использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по базовым видам спорта; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - использовать шаблоны и образцы для проверки спортивных снарядов, инвентаря, оборудования по размерам, массе и иным нормируемым физическим характеристикам.</p> <p>Владеть опытом - проведения фрагмента учебно-тренировочного</p>
--	--	--	--	---

				занятия с использованием инвентаря и оборудования; - участия в судействе соревнований; - составления плана материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; - проведения разъяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам по ведению на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря.
Разработка и реализация программ спортивной подготовки	ПК-1	Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	ПК-1.2.: использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся, вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде, выявлять проблемы в организации спортивной работы, предложить мероприятия по совершенствованию подготовки, использовать методы календарного планирования, использовать информационные технологии, в том числе текстовые редакторы, электронные таблицы, электронную почту, в своей деятельности.	Знать: Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта(правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями); методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за

				<p>такое противоправное влияние, санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования, дошкольным, общеобразовательным, профессиональным образовательным организациям, организациям высшего и дополнительного профессионального образования, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам, содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки, подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на тренировочном этапе, методика преподавания, основы биомеханики, физиологии и гигиены спорта, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, объем индивидуальной спортивной подготовки, методика контроля и оценки физической подготовленности обучающихся, методы планирования тренировочного процесса, современные методы тренировочной работы, порядок составления и ведения учетно-отчетной документации, нормативные документы, регламентирующие</p>
--	--	--	--	---

				<p>работу со служебной документацией, основы работы с персональным компьютером, с электронной почтой, текстовыми редакторами, электронными таблицами и браузерами, правила внутреннего трудового распорядка, этические нормы в области спорта, правила охраны труда и пожарной безопасности. Уметь: использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся, вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде, выявлять проблемы в организации спортивной работы, предложить мероприятия по совершенствованию подготовки, использовать методы календарного планирования, использовать информационные технологии, в том числе текстовые редакторы, электронные таблицы, электронную почту, в своей деятельности. Владеть опытом: Календарно-тематическим планированием и составлением расписания занятий по реализации программ на этапах спортивной подготовки в соответствии с локальными актами, целями и задачами физкультурно-спортивной организации, Организацией прохождения обучающимися контрольных процедур</p>
--	--	--	--	--

				<p>с целью с целью выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных образовательными программами, разработка комплексной программы подготовки спортсменов спортивной команды к спортивным соревнованиям по соответствующему направлению в работе, разработкой комплексных и индивидуальных планов подготовки спортсменов (команды) согласно утвержденным планам проведения спортивных мероприятий, систематическим учетом, анализом, обобщением результатов работы, в том числе с использованием электронных форм, оценка эффективности подготовки обучающихся с использованием современных информационных и компьютерных технологий, в том числе текстовых редакторов и электронных таблиц, в своей деятельности, внедрением современных методик подготовки обучающихся по программам этапа спортивной подготовки, внесением коррективы в дальнейшую подготовку обучающихся.</p>
--	--	--	--	--

## 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 1-7 семестрах, составляет 16 зачетных единиц. По дисциплине (модулю) предусмотрен *зачет, зачет с оценкой, экзамен.*

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры						
		1	2	3	4	5	6	7
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>288</b>	36	36	36	36	36	54	54
Учебные занятия лекционного типа								
Практические занятия	<b>4</b>	4						
Лабораторные занятия								
<b>Иная контактная работа</b>								
Иная контактная работа. Практическая подготовка	<b>284</b>	32	36	36	36	36	54	54
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>198</b>	27	27	27	27	27	45	18
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>90</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>36</b>
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>576</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс							
		1	1	2	2	3	3	4	4
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>128</b>	16	16	16	16	16	16	16	16
Учебные занятия лекционного типа									
Практические занятия	<b>4</b>	4							
Лабораторные занятия									
<b>Иная контактная работа</b>									
Иная контактная работа. Практическая подготовка	<b>124</b>	12	16	16	16	16	16	16	16

Самостоятельная работа обучающихся, всего	411	52	52	52	52	52	52	52	52	47
Контроль промежуточной аттестации (час)	37	4	4	4	4	4	4	4	4	9
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>576</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</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	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа			
							Всего	Практическая подготовка		
<b>Модуль 1 (Семестр 1)</b>										
Раздел 1. Осуществление проектной деятельности в интересах достижения целей организации	32	14	2		2					16
Раздел 2 Ресурсы и ограничения в управлении проектами	31	13	2		2					16
Контроль промежуточной аттестации (час)	9									
Общий объем, часов по модулю	<b>63</b>	<b>27</b>	<b>4</b>		<b>4</b>					<b>32</b>
Форма промежуточной аттестации	зачет									
<b>Модуль 2 (Семестр 2)</b>										
Раздел 3 Методологические основы разработки проекта: определение круга задач в рамках поставленной цели и выбор оптимальных способов их решения	32	14								18
Раздел 4. Проектирование теории и методики	31	13								18

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
обучения предмету «Физическая культура» в структуре содержания подготовки педагога физической культуры								
Контроль промежуточной аттестации (час)	9							
Общий объем, часов по модулю	63	27						36
Форма промежуточной аттестации	зачет							
<b>Модуль 3 (Семестр 3)</b>								
Раздел 5. Проектирование физической культуры как учебного предмета в системе общего образования	32	14						18
Раздел 6. Проектирование образования по предмету.	31	13						18
Контроль промежуточной аттестации (час)	9							
Общий объем, часов по модулю	63	27						36
Форма промежуточной аттестации	зачет							
<b>Модуль 4 (Семестр 4)</b>								
Раздел 7. Проектирование учебно-	32	14						18



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
воспитательного процесса по предмету								
<b>Раздел 8. Проектирование методов обучения на уроках физической культуры</b>	<b>31</b>	<b>13</b>						<b>18</b>
Контроль промежуточной аттестации (час)	<b>9</b>							
Общий объем, часов по модулю	<b>63</b>	<b>27</b>						<b>36</b>
Форма промежуточной аттестации	зачет							
<b>Модуль 5 (Семестр 5)</b>								
<b>Раздел 9. Проектирование мотивации и стимулирования, дидактическое взаимодействие</b>	<b>32</b>	<b>14</b>						<b>18</b>
<b>Раздел 10. Проектирование компонентов учебного процесса</b>	<b>31</b>	<b>13</b>						<b>18</b>
Контроль промежуточной аттестации (час)	<b>9</b>							
Общий объем, часов по модулю	<b>63</b>	<b>27</b>						<b>36</b>
Форма промежуточной аттестации	зачет с оценкой							
<b>Модуль 6 (Семестр 6)</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 11. Проектирование принципов реализации взаимодействия деятельности преподавания и учения	34	16						18
Раздел 12. Проектирование общей теории спорта	34	16						18
Раздел 13. Проектирование спортивных состязаний	31	13						18
Контроль промежуточной аттестации (час)	9							
Общий объем, часов по модулю	99	45						54
Форма промежуточной аттестации	зачет с оценкой							
<b>Модуль 7 (Семестр 7)</b>								
Раздел 14. Проектирование системы спортивной тренировки (ССТ)	24	6						18
Раздел 15. Проектирование нагрузки, утомления, восстановления, переутомления в	24	6						18

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
процессе занятий спортом								
Раздел 16. Проектирование системы совершенствования спортсмена	24	6						18
Контроль промежуточной аттестации (час)	36							
Общий объем, часов по модулю	72	18						54
Форма промежуточной аттестации	экзамен							
Общий объем часов по дисциплине	486	198	4		4			284

*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)</b>								
Раздел 1. Осуществление проектной деятельности в интересах достижения целей организации	34	26	2		2			6
Раздел 2 Ресурсы и ограничения в управлении проектами	34	26	2		2			6
Контроль промежуточной аттестации (час)	4							
Общий объем, часов по модулю	<b>68</b>	<b>52</b>	<b>4</b>		<b>4</b>			<b>12</b>
Форма промежуточной аттестации	зачет							
<b>Модуль 2 (Курс 1)</b>								
Раздел 3 Методологические основы разработки проекта: определение круга задач в рамках поставленной цели и выбор оптимальных способов их решения	34	26						8
Раздел 4. Проектирование теории и методики обучения предмету «Физическая культура» в структуре содержания подготовки педагога физической культуры	34	26						8
Контроль промежуточной аттестации (час)	4							
Общий объем, часов по модулю	<b>68</b>	<b>52</b>						<b>16</b>
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 (Курс 2)</b>								
Раздел 5. Проектирование физической культуры как учебного предмета в системе общего образования	34	26						8
Раздел 6. Проектирование образования по предмету.	34	26						8
Контроль промежуточной аттестации (час)	4							
Общий объем, часов по модулю	<b>68</b>	<b>52</b>						<b>16</b>
Форма промежуточной аттестации	зачет							
<b>Модуль 4 (Курс 2)</b>								
Раздел 7. Проектирование учебно-воспитательного процесса по предмету	34	26						8
Раздел 8. Проектирование методов обучения на уроках физической культуры	34	26						8
Контроль промежуточной аттестации (час)	4							

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
Общий объем, часов по модулю	68	52						16
Форма промежуточной аттестации	зачет							
<b>Модуль 5 (Курс 3)</b>								
Раздел 9. Проектирование мотивации и стимулирования, дидактическое взаимодействие	34	26						8
Раздел 10. Проектирование компонентов учебного процесса	34	26						8
Контроль промежуточной аттестации (час)	4							
Общий объем, часов по модулю	68	52						16
Форма промежуточной аттестации	зачет с оценкой							
<b>Модуль 6 (Курс 3)</b>								
Раздел 11. Проектирование принципов реализации взаимодействия деятельности преподавания и учения	34	26						8

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 12. Проектирование общей теории спорта	34	26						8
Контроль промежуточной аттестации (час)	4							
Общий объем, часов по модулю	68	52						16
Форма промежуточной аттестации	зачет с оценкой							
<b>Модуль 7 (Курс 4)</b>								
Раздел 13. Проектирование спортивных состязаний	34	26						8
Раздел 14. Проектирование системы спортивной тренировки (ССТ)	34	26						8
Контроль промежуточной аттестации (час)	4							
Общий объем, часов по модулю	68	52						16
Форма промежуточной аттестации	зачет							
<b>Модуль 8 (Курс 4)</b>								
Раздел 15. Проектирование нагрузки, утомления, восстановления, переутомления в	30	22						8

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	
процессе занятий спортом									
Раздел 16. Проектирование системы совершенствования спортсмена	33	25							8
Контроль промежуточной аттестации (час)	9								
Общий объем, часов по модулю	63	47							16
Форма промежуточной аттестации	экзамен								
Общий объем часов по дисциплине	539	411	4		4				124

### 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	Форма академической активности	Выполнение практ.	Форма практического задания	Рубежный текущий	Форма рубежного текущего контроля
<b>Модуль 1, семестр 1</b>							
<b>Раздел 1. Осуществление проектной деятельности в интересах достижения целей организации</b>	15	7	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Расчетно-практическое задание	2	компьютерное тестирование
<b>Раздел 2 Ресурсы и ограничения в управлении проектами</b>	12	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Расчетно-практическое задание	2	компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>27</b>	<b>13</b>		<b>10</b>		<b>4</b>	
<b>Модуль 2, семестр 2</b>							
<b>Раздел 3 Методологические основы разработки проекта: определение круга задач в рамках поставленной цели и выбор оптимальных способов их решения</b>	15	7	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Расчетно-практическое задание	2	компьютерное тестирование
<b>Раздел 4. Проектирование теории и методики обучения предмету «Физическая культура» в структуре содержания подготовки педагога физической культуры</b>	12	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Доклад	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>27</b>	<b>13</b>		<b>10</b>		<b>4</b>	
<b>Модуль 3, семестр 3</b>							

<b>Раздел 5. Проектирование физической культуры как учебного предмета в системе общего образования</b>	15	7	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Доклад	2	Контрольная работа
<b>Раздел 6. Проектирование образования по предмету.</b>	12	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Доклад	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>27</b>	<b>13</b>		<b>10</b>		<b>4</b>	
<b>Модуль 4, семестр 4</b>							
<b>Раздел 7. Проектирование учебно- воспитательного процесса по предмету</b>	15	7	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Доклад	2	Контрольная работа
<b>Раздел 8. Проектирование методов обучения на уроках физической культуры</b>	12	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Доклад	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>27</b>	<b>13</b>		<b>10</b>		<b>4</b>	
<b>Модуль 5, семестр 5</b>							
<b>Раздел 9. Проектирование мотивации и стимулирования, дидактическое взаимодействие</b>	15	7	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Доклад	2	Контрольная работа
<b>Раздел 10. Проектирование компонентов учебного процесса</b>	12	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям,	4	Доклад	2	Контрольная работа

			самостоятельное изучение раздела в ЭИОС				
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>27</b>	<b>13</b>		<b>10</b>		<b>4</b>	
<b>Модуль 6, семестр 6</b>							
<b>Раздел 11. Проектирование принципов реализации взаимодействия деятельности преподавания и учения</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	<b>6</b>	Доклад	2	Контрольная работа
<b>Раздел 12. Проектирование общей теории спорта</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	<b>6</b>	Расчетно-графическое задание	2	Контрольная работа
<b>Раздел 13. Проектирование спортивных состязаний</b>	<b>13</b>	<b>6</b>	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	5	Расчетно-графическое задание	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	<b>45</b>	<b>22</b>		<b>17</b>		<b>6</b>	
<b>Модуль 7, семестр 7</b>							
<b>Раздел 14. Проектирование системы спортивной тренировки (ССТ)</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	Доклад	2	Контрольная работа
<b>Раздел 15. Проектирование нагрузки, утомления, восстановления, переутомления в</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	Расчетно-графическое задание	2	Контрольная работа

процессе занятий спортом							
<b>Раздел 16. Проектирование системы совершенствования спортсмена</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	<b>2</b>	Расчетно-графическое задание	<b>2</b>	Контрольная работа
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	<b>18</b>	<b>6</b>		<b>6</b>		<b>6</b>	
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>198</b>	<b>93</b>		<b>73</b>		<b>32</b>	

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая	Форма академической активности	Выполнение практ.	Форма практического задания	Рубежный текущий	Форма рубежного текущего контроля
<b>Модуль 1, Курс 1</b>							
<b>Раздел 1. Осуществление проектной деятельности в интересах достижения целей организации</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Расчетно-практическое задание	2	компьютерное тестирование
<b>Раздел 2 Ресурсы и ограничения в управлении проектами</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Расчетно-практическое задание	2	компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>52</b>	<b>28</b>		<b>20</b>		<b>4</b>	
<b>Модуль 2, Курс 1</b>							
<b>Раздел 3 Методологические основы разработки проекта: определение круга задач в рамках</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям,	10	Расчетно-практическое задание	2	компьютерное тестирование

поставленной цели и выбор оптимальных способов их решения			самостоятельное изучение раздела в ЭИОС				
<b>Раздел 4. Проектирование теории и методики обучения предмету «Физическая культура» в структуре содержания подготовки педагога физической культуры</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Доклад	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>52</b>	<b>28</b>		<b>20</b>		<b>4</b>	
<b>Модуль 3, Курс 2</b>							
<b>Раздел 5. Проектирование физической культуры как учебного предмета в системе общего образования</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Доклад	2	Контрольная работа
<b>Раздел 6. Проектирование образования по предмету.</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Доклад	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>52</b>	<b>28</b>		<b>20</b>		<b>4</b>	
<b>Модуль 4, Курс 2</b>							
<b>Раздел 7. Проектирование учебно-воспитательного процесса по предмету</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Доклад	2	Контрольная работа
<b>Раздел 8. Проектирование методов обучения на уроках физической культуры</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Доклад	2	Контрольная работа

Общий объем по модулю/семестру, часов,	52	28		20		4	
<b>Модуль 5, Курс 3</b>							
<b>Раздел 9. Проектирование мотивации и стимулирования, дидактическое взаимодействие</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Доклад	2	Контрольная работа
<b>Раздел 10. Проектирование компонентов учебного процесса</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Доклад	2	Контрольная работа
Общий объем по модулю/семестру, часов,	52	28		20		4	
<b>Модуль 6, Курс 3</b>							
<b>Раздел 11. Проектирование принципов реализации взаимодействия деятельности преподавания и учения</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Доклад	2	Контрольная работа
<b>Раздел 12. Проектирование общей теории спорта</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Расчетно-графическое задание	2	Контрольная работа
Общий объем по модулю/семестру, часов,	52	28		20		4	
<b>Модуль 7, Курс 4</b>							
<b>Раздел 13. Проектирование спортивных состязаний</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное	10	Расчетно-графическое задание	2	Контрольная работа

			изучение раздела в ЭИОС				
<b>Раздел 14. Проектирование системы спортивной тренировки (ССТ)</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Доклад	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	<b>52</b>	<b>28</b>		<b>20</b>		<b>4</b>	
<b>Модуль 8, Курс 4</b>							
<b>Раздел 15. Проектирование нагрузки, утомления, восстановления, переутомления в процессе занятий спортом</b>	24	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Расчетно- графическое задание	2	Контрольная работа
<b>Раздел 16. Проектирование системы совершенствования спортсмена</b>	23	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Расчетно- графическое задание	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	<b>47</b>	<b>23</b>		<b>20</b>		<b>4</b>	
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>411</b>	<b>219</b>		<b>160</b>		<b>32</b>	

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

## РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

### 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

#### **МОДУЛЬ 2.**

**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 измеримыми 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 теории и методики обучения предмету «Физическая культура» в структуре содержания подготовки педагога физической культуры**

**Цель:** формирование у студентов знаний в области теории и методики обучения предмету «Физическая культура».

**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 «3»**

**Раздел 5. Проектирование 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 «Физическая культура»**

**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

#### **МОДУЛЬ «4».**

##### **Раздел 7. Проектирование учебно-воспитательного процесса по предмету**

**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, целевыдвижение.

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 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

#### **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?

### **Модуль «5».**

#### **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 деятельности 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

**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. Различия 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

## Модуль «6».

### Раздел 11. Проектирование принципов реализации взаимодействия деятельности преподавания и



## учения

**Цель:** рассмотреть принципы проектирования взаимодействия деятельности педагога по физической культуре и учащихся.

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Динамика уровня обученности учащихся и готовности учиться в ходе реализации проектирования дидактических процессов от незнания до сформированности знаний, от неумения до умения выполнить изучаемые двигательные действия.

Единица функционирования, или «шаг» динамики проектирования дидактических процессов по предмету, определение типовой структуры «шага». Циклический характер дидактических процессов.

Характеристика проектов дидактических процессов физкультурного образования.

Принципы проектирования в реализации воздействия деятельности преподавания и учения в дидактических процессах по предмету «Физическая культура».

Место принципов проектирования в обучении в структуре дидактических процессов. Состояние научно-теоретической разработанности вопроса принципов практической реализации дидактических процессов на уроках физической культуры. Особенности проявления проектирования дидактических принципов в дидактических процессах по предмету. Проектирование классификации принципов обучения по предмету «Физическая культура» в общеобразовательной школе.

Проектирование принципов: научности обучения, доступности обучения, систематичности обучения, сознательности и активности обучаемого, наглядности обучения, прочности усвоения учебного материала, единства коллективности обучения и индивидуального подхода к занимающимся, ведущей роли педагога в дидактических процессах, постепенности и повторности.

Единство и взаимосвязь проектирования принципов реализации дидактических процессов по предмету «Физическая культура», комплексность их проявления на уроках физической культуры.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Назовите структурные элементы содержания оценочно-аналитического компонента проектирования учебного процесса по физической культуре.

2. В чем состоит цель анализа и оценки результатов проектирования дидактического взаимодействия учителя и учащихся на уроках физической культуры?

3. Назовите проекты определяющие методы оценки результатов учебной деятельности школьников на уроках физической культуры.

4. Назовите методы проектирования в анализе показателей (результатов) учебной деятельности (отметок) учащихся.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 11**

**Форма практического задания:** доклад

Примерные темы докладов:

1. Единица функционирования, или «шаг» динамики проекта дидактических процессов по предмету, определение типовой структуры «шага».

2. Циклический характер разработанных проектов дидактических процессов по предмету «Физическая культура».

3. Характеристика проектов дидактических процессов по предмету «Физическая культура».

4. Проектирование принципов реализации воздействия деятельности преподавания и учения в дидактических процессах по предмету «Физическая культура».

5. Место проектных принципов обучения в структуре дидактических процессов физкультурного образования.

6. Состояние научно-теоретической разработанности вопроса принципов практической реализации дидактических процессов на уроках физической культуры.

7. Особенности проявления проектных дидактических принципов в дидактических процессах по предмету.

8. Проектная классификация принципов обучения по предмету «Физическая культура» в общеобразовательной школе.

9. Характеристика принципов проектов дисциплины «Физическая культура»(по выбору).

10. Единство и взаимосвязь проектов по характеру принципов реализации дидактических процессов по предмету «Физическая культура», комплексность их проявления на уроках физической культуры.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 11:**

форма рубежного контроля – контрольная работа

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов

## **Раздел 12. Проектирование общей теории спорта.**

**Цель** – сформировать у студентов общее представление о проектировании спортивной подготовки

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Основные понятия, сущность, систематизация, классификация и функции проектирования спорта.

Понятие проектирование в спорт – узкое и широкое. Типы спорта, виды спорта. Проектирование спортивных соревнований. Система спортивной тренировки, система спортивной подготовки. Спортивные достижения и рекорды, спортивный результат. Спортивная классификация, проектирование тренировочного процесса спортсмена, подготовленность спортсмена и спортивная форма. Проектирование спорта как соревновательная деятельность. Спорт как общественное явление.

Проектирование системы спортивной подготовки.

Составляющие части проектирования спортивной подготовки: система отбора, системы соревнований, системы спортивной тренировки, системы факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Первый блок факторов проектирования: условия работы, учебы; состояние одежды, обуви, инвентаря, место занятий; бытовые условия; гигиенический режим, погодные условия. Второй блок факторов проектирования: медицинский контроль, педагогический и самоконтроль; анализ, коррекция.

Проектирование факторов, влияющие на динамику спортивных достижений:

- а) природная одаренность спортсмена;
- б) степень подготовленности к спортивному достижению, целеустремленность;
- в) эффективность системы подготовки;
- г) размах спортивного движения, конкуренция;
- д) общие социальные условия жизни населения и экономическое обеспечение спортивного движения.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Проектирование классификации видов спорта: по предмету состязания,
2. Проектирование классификации видов спорта: по технике, тактике и правилам,
3. Проектирование классификации видов спорта: по структуре двигательных действий;
4. Проектирование классификации видов спорта: по качественным характеристикам.
5. Функции проектирования видов спорта: соревновательно-эталонная, эвристически-достиженческая, эстетическая – зрелищная, функция социальной интеграции, коммуникативная, спортивно-оздоровительная, экономическая, воспитательная, информационная.
6. Основные проекты в направлении развития спорта.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 12**

**Форма практического задания:** расчетно-графическое задание:

- составить структуру проекта системы спортивной подготовки на примере ведущих спортсменов города, края, региона по избранному виду спорта.

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 12:**

форма рубежного контроля – контрольная работа

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов

## **Раздел 13. Проектирование спортивных состязаний.**

**Цель** – ознакомить учащихся с проектированием соревновательной деятельности

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Состязание как основа проектирования спорта.

Специфические особенности проектирования собственно соревновательной деятельности:

- а) на основе системы соревнований с последовательным возрастанием уровня конкуренции;
- б) унификация состава действий, что закрепляется официальными правилами;
- в) регламентация поведения соревнующихся.

Проектирование системы спортивных соревнований. Характер и способы проектирования проведения соревнований. Виды соревнований. Планирование проекта соревнований, основные документы проектирования планирования спортивных мероприятий. Определение победителей в командном первенстве. Организация проектирования соревнований. Правила соревнований.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Проектирование системы спортивных соревнований.
2. Характер и способы проектирования проведения соревнований.
3. Виды соревновательных проектов.
4. Планирование проектов различного уровня соревнований, основные проекты документов планирования соревнований.
5. Система проектирования определения победителей в командном первенстве.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 13**

**Форма практического задания:** расчетно-графическое задание:

- спроектировать городское (самостоятельный выбор города) положение о соревновании в избранном виде спорта;

- спроектировать организацию и подготовку проведения соревнования. (самостоятельный выбор вида спорта), план

## РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 13:

форма рубежного контроля – контрольная работа

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов

### Модуль «7».

#### Раздел 14. Проектирование системы спортивной тренировки (ССТ).

**Цель** – создать представление у учащихся о проектировании системы спортивной тренировки, средствах и методах ССТ.

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Сущность проектирования ССТ, задачи, принципы и характерные черты ССТ.

Цель, общие и основные задачи тренировки, конкретные задачи, связанные с разделами проектирования подготовки спортсмена. Принципы и характерные черты ССТ.

Средства и методы ССТ. Определение средств и методов ССТ. Физические упражнения – основные группы ССТ: общеподготовительные, специально-подготовительные, вспомогательные, соревновательные.

Проектирование общепедагогических методов тренировки : слово, рассказ, вспомогательные средства информации. Проектирование средств спортивной тренировки: идеомоторные, аутогенные, искусственной аэризации, оксигенация.

Проектирование средств спортивной тренировки относительно оздоровительных сил природы: солнечная радиация, воздушные и водные ванны. Гигиенических факторов: режим, питание, массаж, гидропроцедуры, сауна.

Проектирование технических средств комплексного контроля и коррекции состояния спортсмена. Технические средства и методы совершенствования спортивного мастерства (тренажерные устройства). Проектирование спортивного оборудования мест тренировки и соревнований.

Проектирование словесных методов: рассказ, описание, объяснение, беседа, лекция, анализ, обсуждение, задание, разбор, указания, команда, подсчет, оценка.

Проектирование наглядных методов: непосредственной наглядности; опосредственной наглядности – кино-видеоматериалы, макеты, плакаты, таблицы, циклограммы, рисунки; методы ориентирования – простейшие, сложнейшие.

Проектирование практических методов: направленные на освоение спортивной техники (в целом и по частям) и на развитие двигательных качеств – строго регламентированные и строго не регламентированные.

Проектирование подборов методов в зависимости от направленности тренировок.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Технические средства проектирования комплексного контроля и коррекции состояния спортсмена.
2. Проектирование технических средств и методов совершенствования спортивного мастерства (тренажерные устройства).
3. Проектирование спортивного оборудования и мест тренировки и соревнований.
4. Проектирование словесных методов: рассказ, описание, объяснение, беседа, лекция, анализ, обсуждение, задание, разбор, указания, команда, подсчет, оценка.
5. Проектирование наглядных методов: непосредственной наглядности; опосредственной наглядности – кино-видеоматериалы, макеты, плакаты, таблицы, циклограммы, рисунки; методы ориентирования – простейшие, сложнейшие.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 14

**Форма практического задания:** доклад

1. Проектирование словесных методов спортивной тренировки: рассказ.
2. Проектирование словесных методов спортивной тренировки: описание.
3. Проектирование словесных методов спортивной тренировки: объяснение.
4. Проектирование словесных методов спортивной тренировки: беседа.
5. Проектирование словесных методов спортивной тренировки: лекция.
6. Проектирование словесных методов спортивной тренировки: анализ.
7. Проектирование словесных методов спортивной тренировки: обсуждение.
8. Проектирование словесных методов спортивной тренировки: задание.
9. Проектирование словесных методов спортивной тренировки: разбор.
10. Проектирование словесных методов спортивной тренировки: указания.
11. Проектирование словесных методов спортивной тренировки: команда.
12. Проектирование словесных методов спортивной тренировки: подсчет.
13. Словесные методы: оценка.
14. Проектирование наглядных методов спортивной тренировки: непосредственной наглядности; опосредственной наглядности
15. Проектирование наглядных методов спортивной тренировки: – кино-видеоматериалы.
16. Проектирование наглядных методов спортивной тренировки: макеты.
17. Проектирование наглядных методов спортивной тренировки: плакаты.

18. Проектирование наглядных методов спортивной тренировки: таблицы.
19. Проектирование наглядных методов спортивной тренировки: циклограммы.
20. Проектирование наглядных методов спортивной тренировки: рисунки.
21. Проектирование наглядных методов спортивной тренировки: методы ориентирования – простейшие, сложнейшие.
22. Проектирование практических методов спортивной тренировки: направленные на освоение спортивной техники (в целом и по частям) и на развитие двигательных качеств – строго регламентированные и строго не регламентированные.

#### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 14:**

форма рубежного контроля – контрольная работа

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов

### **Раздел 15. Проектирование нагрузки, утомления, восстановления, переутомления в процессе занятий спортом**

**Цель** – сформировать знания, умения и навыки в области проектирования нагрузки, утомления, восстановления и переутомления.

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

Нагрузка и ее регулирование.

Понятие и характеристика тренировочных нагрузок. Компоненты проектирования тренировочных нагрузок. Показатели уровня нагрузки и условия ее повышения. «Внешние» и «внутренние» стороны нагрузки. Интенсивность и объем нагрузки. Современная классификация нагрузки для квалифицированных спортсменов.

Утомление, восстановление, переутомление

Проектирование видов и фаз утомления. Характерные признаки утомления, степени утомления. Проектирование уровня и фаз восстановления. Темпы восстановления. Проектирование видов восстановительных мероприятий. Продолжительность восстановительных процессов после больших тренировочных нагрузок. Проектирование перетренированности спортсмена, причины перетренированности, признаки (симптомы) перетренированности спортсмена, последствия перетренированности спортсмена. Проектирование восстановления после перетренированности спортсмена.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 15**

**Форма практического задания:** расчетно-графическое задание

- спроектировать оптимальную нагрузку в избранном виде спорта с занимающимися разной возрастной категории;
- спроектировать комплекс восстановительных мероприятий после больших нагрузок.

#### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 15:**

форма рубежного контроля – контрольная работа

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов.

### **Раздел 16. Проектирование системы совершенствования спортсмена.**

**Цель** – сформировать представление о проектировании управления системой совершенствования спортсмена

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

Моделирование.

Основные понятия и типы моделей. Состав и содержание модельных характеристик. Модель спортивных потенциальных возможностей. Модель спортивного мастерства. Соревновательная модель. Проектирование нормативов физической подготовленности юных спортсменов.

Планирование

Общие положения. Виды планирования. Документы планирования. Годичный план подготовки отдельных спортсменов – развернутый.

Принятие решения, организация исполнения. Сбор и обработка информации, подведение итогов. Установление и характеристика моделей тренированности и соревновательной деятельности. Диагностика индивидуальных функциональных возможностей спортсмена.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Сопоставление индивидуальных данных с модельными.
2. Определение направлений работы и путей достижения заданного эффекта.
3. Подбор средств и методов спортивной тренировки.
4. Планирование тренировочного процесса.
5. Поэтапное сравнение фактических и плановых результатов.
6. План корректирующих воздействий.

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 16**

**Форма практического задания:** расчетно-графическое задание.

- составить модели юных спортсменов (1 разряд, КМС) на основе проведенных исследований среди спортсменов этой группы в своем виде спорта.
- разработать перспективный план тренировок на 4-х годичный период.

#### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 16:**

форма рубежного контроля – контрольная работа

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 16: форма рубежного контроля – оценка аналитического задания по разделу 16.**

\_\_\_ *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, зачет с оценкой, экзамен** 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-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	Знать: - понятие и классификация систем; - структуру и закономерности функционирования систем; - особенности системного подхода в научном познании; - понятие о системе физической культуры, её целях, задачах и общих принципах; - основные технологии поиска и сбора информации; - форматы представления информации в компьютере; - правила использования ИКТ и средств связи; - информационно-	Этап формирования знаний

		<p>поисковые системы и базы данных; - технологию осуществления поиска информации; - технологию систематизации полученной информации; - способы статистической обработки данных, 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 и научной литературой; - требования к оформлению библиографии (списка литературы)</p>	
		<p>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 физической культуры с позиций системного подхода</p>	<p>Этап формирования умений</p>
		<p>Владеет 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 физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

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	<p>Знать: - требования и принципы целеполагания;- принципы и методы планирования;- виды и содержание планирования в физической культуре и спорте;- методы организации и управления в области физической культуры и спорта, применяемые на федеральном и региональном уровнях - основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивной организации соответствующей организационно-правовой формы и формы собственности;</p> <p>- количественные показатели физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; - конституцию РФ, свои гражданские права и обязанности, законы РФ и нормативные документы в области физической культуры и спорта и образования.</p>	Этап формирования знаний
		<p>Уметь: - формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели;</p> <p>- определять ожидаемые результаты решения задач; - разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта; - осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом его 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; - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом.</p>	Этап формирования умений
		<p>Владеть опытом: - планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности избранному виду спорта; - планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - планирования и проведения</p>	Этап формирования навыков и получения опыта

		научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта.	
УК – 3.	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	Знать: - функции и средства общения; - психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, 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.	Этап формирования знаний
		Уметь: - эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; - планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; - общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения и воспитания; - анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; - защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, 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 (портрет) личности; - устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности; -	Этап формирования умений



		<p>применять технологии развития лидерских качеств и умений; - применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы.</p> <p>Владеть: - решением образовательных и спортивных задач в составе команды.</p>	
			Этап формирования навыков и получения опыта
ОПК-1	<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>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; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - 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 различных возрастных и гендерных групп 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, - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с</p>	Этап формирования знаний

		<p>различным контингентом обучающихся и занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;</li> <li>- структуру построения занятий, формы и способы планирования;</li> <li>- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;</li> <li>- организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;</li> <li>- терминологию, классификацию, принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и способы оценки результатов обучения;</li> <li>- правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;</li> <li>- средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки.</li> </ul>	
		<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнополовых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</li> <li>- применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;</li> <li>- выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;</li> <li>- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической</li> </ul>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>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, подбирать методику проведения на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - 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; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p>	
		<p>Владеет опытом: - 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;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;</li> <li>- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки;</li> <li>- планирования учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</li> <li>- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> <li>- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul>	
ОПК – 3.	<p>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению физической подготовке</p>	<p>Знает: историю и современное состояние базовых видов спорта, место и их значение в физической культуре, науке и образовании, воспитательные возможности видов спорта, терминологию, средства и виды: гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы обучения гимнастическим упражнениям;</li> <li>- 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));</li> <li>- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;</li> <li>- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой, лыжного спорта, плавания, подвижными и спортивными играми;</li> <li>- правила и организацию соревнований в легкой</li> </ul>	Этап формирования знаний

		<p>атлетике, в лыжном спорте, в плавании, по подвижным и спортивным играм; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики, лыжного спорта, гимнастики, плавания, подвижных и спортивных игр; - основы техники и методики способов передвижения на лыжах; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой, лыжного спорта, гимнастики, плавания, подвижных и спортивных игр; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам 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; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>	
		<p>Умеет: - применять средства, методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения, возрастных особенностей занимающихся в зависимости от поставленных задач; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; - показывать наглядно и правильно выполнение</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях 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, легкоатлетических упражнений, 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 и исправлять их; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся 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, - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; -</p>	
--	--	--	--

		<p>анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям.</p>	
		<p>Владеет: проведением комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнение контрольных нормативов; - техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведением фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания; - составлением упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - участвует в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведением 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»; - проведением внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведением мероприятий</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.	
ОПК – 9.	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	<p>Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - 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, 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 техникой, тактической и физической подготовленности в ИВС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС.</p>	Этап формирования знаний
		Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и	Этап формирования умений



		<p>движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - 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; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВС; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВС.</p>	
		<p>Владеет: - проведением антропометрических измерений; - применением методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализом биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; - владеет приемами и методами</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		<p>устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - применением методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контролем за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применением базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта; - проведением тестирования подготовленности занимающихся ИВС; - анализом и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС.</p>	
ОПК – 11.	<p>Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>Знает: - роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий); - направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта; - методологические предпосылки (современные общенаучные подходы, конкретно-методологические установки) в исследовании физической культуры; - методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; - научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования; - теоретические основы и технология организации научно-исследовательской и проектной деятельности; - направления повышения эффективности учебно-</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

		<p>тренировочного процесса и соревновательной деятельности; - назначение и область применения основных методов исследования в ФК и спорте; - алгоритм построения педагогического эксперимента; - способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; - требования к написанию и оформлению квалификационной работы; - способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования; - правила библиографического описания и библиографической ссылки.</p>	
		<p>Умеет: - самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов; - использовать научную терминологию; - классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования; - актуализировать проблематику научного исследования; - определять задачи научного исследования; - анализировать инновационные методики; - разрабатывать и формулировать гипотезу; - подбирать и использовать методы исследования в ИВС; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов; - использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента; - использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ); - интерпретировать результаты</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>собственных исследований в ИВС; - анализировать и интерпретировать полученные результаты; - формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации; - составлять и оформлять список литературы; - представлять результаты собственных исследований перед аудиторией; - формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ; - использовать технические и программные средства публичных выступлений.</p>	
		<p>Владеет: исследовательскими материалами при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - выполнением научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; - публичной защитой результатов собственных научных исследований.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
<p>ОПК – 15.</p>	<p>Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий</p>	<p>Знать: - историю строительства спортивных сооружений; - классификацию спортивных сооружений; - особенности спортивных сооружений для различных видов спорта; - состав спортивных сооружений, их габариты, разметку, пропускную способность; - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; - параметры и оборудование различных спортивных объектов; - расположение зрительских мест на трибунах; - расположение помещений и устройства для судей и прессы; - устройство и классификации сооружений для лёгкой атлетики; для</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

		<p>плавательных бассейнов; для конькобежного спорта, хоккея, фигурного катания, шорт-трека; для игровых видов спорта; для гребного, парусного, конного спорта, велотреков; для тира, стенда, стрельбища; для лыжного спорта; для спортсооружений инвалидов; - требования к экипировке, спортивному инвентарю; - способы проверки наличия и качественных характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря и оборудования.</p>	
		<p>Уметь: - разьяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории; - разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование; - использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по базовым видам спорта; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - использовать шаблоны и образцы для проверки спортивных снарядов, инвентаря, оборудования по размерам, массе и иным нормируемым физическим характеристикам.</p>	Этап формирования умений
		<p>Владеть опытом - проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия с использованием инвентаря и оборудования; - участия в судействе соревнований; - составления плана материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; - проведения разьяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам поведения на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря.</p>	Этап формирования навыков и получения опыта
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учет и	<p><b>Знать:</b> Основы законодательства в сфере физической культуры и</p>	Этап формирования знаний

	<p>анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</p>	<p>спорта(правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями); методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние, санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования, дошкольным, общеобразовательным, профессиональным образовательным организациям, организациям высшего и дополнительного профессионального образования, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам, содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки, подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на тренировочном этапе, методика преподавания, основы биомеханики, физиологии и гигиены спорта, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, объем индивидуальной спортивной подготовки, методики контроля и оценки физической подготовленности обучающихся, методы планирования тренировочного</p>	
--	---	---	--

		<p>процесса, современные методы тренировочной работы, порядок составления и ведения учетно-отчетной документации, нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией, основы работы с персональным компьютером, с электронной почтой, текстовыми редакторами, электронными таблицами и браузерами, правила внутреннего трудового распорядка, этические нормы в области спорта, правила охраны труда и пожарной безопасности.</p>	
		<p>Уметь: использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся, вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде, выявлять проблемы в организации спортивной работы, предложить мероприятия по совершенствованию подготовки, использовать методы календарного планирования, использовать информационные технологии, в том числе текстовые редакторы, электронные таблицы, электронную почту, в своей деятельности.</p>	<p>Этап формирования умений</p>
		<p>Владеть: Календарно-тематическим планированием и составлением расписания занятий по реализации программ на этапах спортивной подготовки в соответствии с локальными актами, целями и задачами физкультурно-спортивной организации, Организацией прохождения обучающимися контрольных процедур с целью с целью выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных образовательными программами, разработка комплексной программы подготовки спортсменов спортивной команды к спортивным соревнованиям по соответствующему направлению в работе, разработкой комплексных и индивидуальных планов</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		<p>подготовки спортсменов (команды) согласно утвержденным планам проведения спортивных мероприятий, систематическим учетом, анализом, обобщением результатов работы, в том числе с использованием электронных форм, оценка эффективности подготовки обучающихся с использованием современных информационных и компьютерных технологий, в том числе текстовых редакторов и электронных таблиц, в своей деятельности, внедрением современных методик подготовки обучающихся по программам этапа спортивной подготовки, внесением коррективы в дальнейшую подготовку обучающихся.</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-1; УК-2; УК-3; ОПК-1; ОПК-3; ОПК-9; ОПК-11; ОПК-15; ПК-1	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</p>



			<p>последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов; 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-3; ОПК-9; ОПК-11; ОПК-15; ПК-1</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; 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>
<p><b>УК-1; УК-2; УК-3; ОПК-1; ОПК-3; ОПК-9; ОПК-11; ОПК-15; ПК-1</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, 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; 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)**

Примерные вопросы для проведения зачета, зачета с оценкой, экзамену по учебной 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, отсроченный 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 (лицей, 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.

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
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 (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 пятибалльной системе для зачета с оценкой, экзамену и 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 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. Лимитовский, М. А. Инвестиционные проекты и реальные опционы на развивающихся рынках : учебное пособие для вузов / М. А. Лимитовский. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 486 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02878-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/470434>

2. Стегний, В. Н. Социальное прогнозирование и проектирование : учебник для вузов / В. Н. Стегний. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07184-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473066>

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Зуб, А. Т. Управление проектами : учебник и практикум для вузов / А. Т. Зуб. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 422 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00725-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469084>

2. Москвин, С. Н. Управление проектами в сфере образования : учебное пособие для вузов / С. Н. Москвин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 139 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11817-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476428>

### 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,	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>

		содержащий рефераты и полные тексты более 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="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>

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

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Проектная деятельность» предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме 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 занятию семинарского/практического 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 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 каждой лабораторной работе/практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету, зачету с оценкой, 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 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 Windows 7
- 2.Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level
- 3.Справочно-правовая система Консультант+
- 4.Acrobat Reader DC
- 5.7-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 «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
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
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
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
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ
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> 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	<a href="http://webofknowledge.com">http://webofknowledge.com</a> 100% доступ



Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	<a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a> 100% доступ
--	--------------------------------	--

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

Для изучения дисциплины (модуля) *«Проектная деятельность»* в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки *49.03.01 Физическая культура* используются:

**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), видеофильмами (Серия из 20 фильмов ««Физкультурно-оздоровительные проекты в общественных организациях», «Проекты в спорте», «Разработка проектов и индивидуальных планов для 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 (модуля) *«Проектная деятельность (модуля)»* применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины (Блок 1 модуля) *«Проектная деятельность (Блок 1 модуля)»* 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 (модуля) *«Проектная деятельность (модуля)»* предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины (модуля) *«Проектная деятельность (модуля)»* 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) *«Проектная деятельность (модуля)»* 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 49.03.01. Физическая культура (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. №940 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 № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры  
(наименование факультета)

Махов А.С./  
(ФИО)

«28» мая 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА БАЗОВЫХ  
ВИДОВ СПОРТА)**

**ГИМНАСТИКА, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, ЛЫЖНЫЙ СПОРТ, ПЛАВАНИЕ,  
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА (ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
БАЗОВЫХ ВИДОВ СПОРТА МОДУЛЯ)**

**Наименование образовательной программы  
Физическая культура**

**Направление подготовки**

**49.03.01 «Физическая культура»**

**Направленность (профиль)  
Физкультурное образование**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА  
БАКАЛАВРИАТА**

**Уровень профессионального образования  
Высшее образование – бакалавриат**

**Форма обучения  
Очная, заочная**

Москва 2021

Рабочая программа дисциплины (Теория и методика базовых видов спорта модуля) «Гимнастика, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Плавание, Подвижные игры, Игровые виды спорта (Теория и методика базовых видов спорта модуль)» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. г. № 940, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, а также с учетом рекомендованной примерной основной образовательной программой и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;
- 05.005 «Инструктор-методист»;
- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации)»;
- 05.010 «Специалист по антидопинговому обеспечению»

Рабочая программа дисциплины (Теория и методика базовых видов спорта, модуль) «Гимнастика, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Плавание, Подвижные игры, Игровые виды спорта (Теория и методика базовых видов спорта модуля)» разработана рабочей в составе: кандидат педагогических наук, доцент факультета физической культуры РГСУ Бакулина Е.Д., доцент факультета физической культуры и спорта РГСУ Маринина Н.Н., кандидат педагогических наук, доцент факультета физической культуры РГСУ Еремин М.В., доктор педагогических наук, кандидат педагогических наук, доцент факультета физической культуры РГСУ Петрова М. А., кандидат педагогических наук, старший преподаватель факультета физической культуры РГСУ Казаков Д.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы к.п.н., доцент

Петрова М. А.

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (Теория и методика базовых видов спорта, модуля) обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры. Протокол № 11 от «27» мая 2021 года  
(наименование факультета)

Декан факультета физической культуры, доктор педагогических наук, доцент

Махов Александр Сергеевич

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (Теория и методика базовых видов спорта, модуля) рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей

Автономная некоммерческая организация «Профессиональный клуб женской гимнастики «Олимпия», Президент, тренер-преподаватель по спорту

Л.Н. Ступаченко

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры Шуйского филиала ИвГУ

Е. А. Осокина

(подпись)

Доктор педагогических наук, профессор Факультета физической культуры РГСУ

В. Ю. Карпов

(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
1.3 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).....	33
2.1 Объем дисциплины (Теория и методика базовых видов спорта, модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося.....	33
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля) .....	33
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА БАЗОВЫХ ВИДОВ СПОРТА МОДУЛЬ).....	50
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (Теория и методика базовых видов спорта модуль).....	50
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (Теория и методика базовых видов спорта модуль).....	64
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	121
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (Теория и методика базовых видов спорта модуль).....	121
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	121
4.3.Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	145
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 .....	147
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	157
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ) .....	158
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) .....	158
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (Теория и методика базовых видов спорта модуля) .....	159
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) .....	160
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля) .....	162
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	163
5.6 Образовательные технологии .....	164
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	166

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

### 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (Теория и методика базовых видов спорта, модуля) заключается в получении обучающимися теоретических знаний в области теории и методики обучения базовых видов спорта с последующим применением в профессиональной сфере и практических навыков, формирование принципов и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по базовым видам спорта; формирование содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств базовых видов спорта, правила и организация соревнований способы оценки результатов обучения.

#### Задачи дисциплины (модуля):

В результате изучения курса выпускник должен решать следующие профессиональные задачи:

1. Подбирать методики проведения занятий по базовым видам спорта с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
2. Определять средства и величину нагрузки на занятиях по базовым видам спорта, в зависимости от поставленных задач;
3. Использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей базовых видов спорта;
4. Определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по базовым видам спорта;
5. Определять задачи учебно-тренировочного занятия по базовым видам спорта;
6. Подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса;
7. Подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
8. Раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин по базовым видам спорта;
9. Планировать содержание учебно-тренировочных занятий и планы проведения соревнований с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.

*1.2. Место дисциплины (Теория и методика базовых видов спорта, модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования- программы бакалавриата*

Дисциплина (Теория и методика базовых видов спорта, модуль) «*Гимнастика, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Плавание, Подвижные игры, Игровые виды спорта* (Теория и методика базовых видов спорта модуль)» реализуется в *обязательной части* основной образовательной программы по направлению подготовки «49.03.01 *Физическая культура*» очной; заочной формы обучения.

Изучение дисциплины (Теория и методика базовых видов спорта, модуля) «*Гимнастика, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Плавание, Подвижные игры, Игровые виды спорта* (Теория и методика базовых видов спорта модуль)» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда дисциплин (Блок 1 модулей): «*Физическая культура и спорт (Блок 1 модуль)*», «*Технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия (модуль)*».

Перечень последующих дисциплин ("Менеджмент в физической культуре и спорте", модуль, Блок 2, модуль), для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной (Теория и методика базовых видов спорта, модуль):

- Маркетинг в сфере физической культуры и спорта;

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 универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций: УК-7; ОПК-1; ОПК-5; ОПК-7; ОПК-8; ОПК-10; ПК-1; ПК-6, в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программой бакалавриата по направлению подготовки *49.03.01 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
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение )	УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК - 7.2. 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	Знать: - 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 к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - методики обучения технике двигательных действий

			<p>контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</p>	<p>и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.</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 упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</p> <p>Владеть опытом: - 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</p>
--	--	--	---	---



				использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.
Планирование	ОПК-1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.2. дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся	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 нагрузки разной направленности на изменение морфофункционального статуса, - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - возрастные особенности обмена веществ при

			<p>физической культурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;</li> <li>- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;</li> <li>- 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;</li> <li>- ставить различные виды задач и организовывать их решение, подбирать методику проведения на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;</li> <li>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с</li> </ul>	<p>организации занятий физической культурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте;</li> <li>- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе;</li> <li>- физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;</li> <li>- анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств;</li> <li>- психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;</li> <li>- основные понятия возрастной психологии,</li> <li>- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</li> <li>- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;</li> <li>- структуру построения занятий, формы и способы планирования;</li> <li>- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;</li> <li>- организацию деятельности учащихся,</li> </ul>
--	--	--	--	---

			<p>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; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p>	<p>направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;- терминологию, классификацию, принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и способы оценки результатов обучения; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;- средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки.</p> <p>Уметь: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся</p>
--	--	--	---	---

				<p>физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - 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, подбирать методику проведения на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - 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</p>
--	--	--	--	--

				<p> деятельности  занимающихся при  освоении программ по  гимнастике, легкой  атлетике, подвижным и  спортивным играм,  плаванию, лыжной  подготовке; -  раскрывать и  интерпретировать  методику обучения  технике отдельных  видов спортивных  дисциплин; -  планировать  содержание учебно-  тренировочных  занятий с учетом  уровня  подготовленности  занимающихся,  материально-  технического  оснащения, погодных и  санитарно-  гигиенических  условий.  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-  тренировочный </p>
--	--	--	--	--

				занятий; - 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.
Воспитание	ОПК – 5.	Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	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 занимающихся 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	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 процессе; - принципы воспитания; - методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте; - формы воспитания и воспитательные мероприятия в образовательном и тренировочном процессе; - характеристику коллектива и основы его формирования в спорте; - технологии педагогической и

			<p>психолого-педагогическую характеристику занимающегося, учебного и спортивного коллектива; - создавать условия для формирования социально-личностных качеств у занимающихся 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.</p>	<p>коррекции, снятия стрессов; - организацию воспитательного процесса в образовательных организациях; - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения.</p> <p>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 занимающихся 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 занимающихся в процессе занятий физической культурой и спортом; - проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам</p>
--	--	--	--	--

				<p>спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения, применения допинга.</p> <p>Владеть опытом: - 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.</p>
Обеспечение безопасности	ОПК – 7.	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-7.2. - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм; - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; -	Знать: - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; -



			<p>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; - 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</p>	<p>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; - 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</p>
--	--	--	---	--

			<p>неисправности спортивных объектов и инвентаря; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>	<p>состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - 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; - 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; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и</p>
--	--	--	--	---

			<p>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 ИВС.</p> <p>Уметь: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм; - 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 повреждениях; - 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</p>
--	--	--	---

				<p>противопоказаний к занятиям физической культурой и 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; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>
--	--	--	--	---

				<p>Владеть опытом: - 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 - 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; - 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</p>
--	--	--	--	--

				<p>безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся.</p>
Профилактика допинга	ОПК 8.	Способен проводить работу по предотвращению применения допинга	<p>ОПК-8.2. - определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; - осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории; - планировать свою работу и работу специалистов по антидопинговому обеспечению; - выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности, нозологию в паралимпийском, сурдлимпийском спорте; - выбирать инструкции и рекомендации по антидопинговым программам; - представлять информационные материалы по информационным антидопинговым программам; - изучать и</p>	<p>Знать: - международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте; - международные антидопинговые правила и стандарты; - антидопинговое законодательство Российской Федерации; - современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий; - методики разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории; - содержание учебных программ и принципы организации антидопинговых мероприятий; - международные этические нормы в области противодействия применению допинга; - планы антидопинговых мероприятий.</p> <p>Уметь: - определять целевые аудитории для реализации антидопинговых</p>

			<p>систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ; - изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ; - разрабатывать аналитические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга.</p>	<p>программ; - осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории; - планировать свою работу и работу специалистов по антидопинговому обеспечению; - выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности, нозологию в паралимпийском, сурдлимпийском спорте; - выбирать инструкции и рекомендации по антидопинговым программам; - представлять информационные материалы по информационным антидопинговым программам; - изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ; - изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ; - разрабатывать аналитические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга.</p>
--	--	--	--	---

				<p>Владеть опытом:- проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц; - изучения международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте; - изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте; - внесения обоснованных предложений по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте; - анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам; - разработки и распространения методических материалов, направленных на противодействие применению допинга в спорте, в том числе размещение на сайтах физкультурно-спортивных организаций; - осуществления взаимодействия с</p>
--	--	--	--	---



				заинтересованными специалистами и организациями по подготовке и изданию антидопинговых материалов.
Профессиональное взаимодействие	ОПК – 10.	Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта	ОПК-10.2. - ставить рабочие задачи подчиненным и добиваться их выполнения; - устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации с работниками организации и заинтересованными сторонами; - поддерживать учебную дисциплину во время занятий; - предупреждать типичные психологические проблемы занимающихся физической культурой и спортом; - учитывать принципы и условия их психологического сопровождения при построении учебно-воспитательного, учебно-тренировочного процесса и занятий по двигательной рекреации; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-	Знать: - основы менеджмента, управления персоналом; - основы эффективных коммуникаций; - методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями (законными представителями) несовершеннолетними обучающимися, коллегами по работе; - методы консультирования, проведения мастер-классов, круглых столов; - нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи; - методы оценки качества и результативности работы подчиненных; - типичные психологические трудности занимающихся физической культурой и спортом; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - психологические

			<p>спортивной деятельностью; - корректно общаться и взаимодействовать с другими субъектами физкультурно-спортивной деятельности в профессиональных (и более широко – жизненных) ситуациях; - применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы; - вовлекать в мероприятия активного отдыха обучающихся; - определять цели и задачи деятельности спортивного актива; - контролировать и направлять работу спортивного актива; - определять состав и направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта; - оценивать уровень подготовки волонтеров в области физической культуры и спорта.</p>	<p>условия повышения эффективности учебно-воспитательного, учебно-тренировочного и соревновательного процесса, а также занятий двигательной рекреацией; - основы эффективного общения, включая приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе; - методики подготовки волонтеров в области физической культуры и спорта.</p> <p>Уметь: - ставить рабочие задачи подчиненным и добиваться их выполнения; - устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации с работниками организации и заинтересованными сторонами; - поддерживать учебную дисциплину во время занятий; - предупреждать типичные психологические проблемы занимающихся физической культурой и спортом; - учитывать принципы и условия их психологического сопровождения при построении учебно-воспитательного, учебно-тренировочного процесса и занятий по двигательной рекреации; - применять общие (классические)</p>
--	--	--	--	---

				<p>психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью;</p> <p>- корректно общаться и взаимодействовать с другими субъектами физкультурно-спортивной деятельности в профессиональных (и более широко – жизненных) ситуациях;</p> <p>- применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы;</p> <p>- вовлекать в мероприятия активного отдыха обучающихся;</p> <p>- определять цели и задачи деятельности спортивного актива;</p> <p>- контролировать и направлять работу спортивного актива;</p> <p>- определять состав и направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта;</p> <p>- оценивать уровень подготовки волонтеров в области физической культуры и спорта.</p> <p>Владеть опытом - определения целей и задач программы мероприятий активного отдыха обучающихся в</p>
--	--	--	--	--

				<p>режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составления плана физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;</li> <li>- распределения задач и обязанностей в соответствии со знаниями и опытом членов коллектива (команды);</li> <li>- руководства работой спортивного актива;</li> <li>- организации деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта;</li> <li>- применения психотехнических игр и упражнений с занимающимися физической культурой и спортом;</li> <li>- анализа эффективности общения и взаимодействия с занимающимися и коллегами при решении профессиональных задач.</li> </ul>
<p>Разработка и реализация программ спортивной подготовки</p>	ПК-1	<p>Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</p>	<p>ПК-1.2.: использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся, вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде, выявлять проблемы в организации спортивной работы,</p>	<p>Знать: Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта(правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские</p>

			<p>предложить мероприятия по совершенствованию подготовки, использовать методы календарного планирования, использовать информационные технологии, в том числе текстовые редакторы, электронные таблицы, электронную почту, в своей деятельности.</p>	<p>антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями); методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние, санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования, дошкольным, общеобразовательным, профессиональным образовательным организациям, организациям высшего и дополнительного профессионального образования, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам, содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки, подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на тренировочном этапе, методика преподавания, основы биомеханики,</p>
--	--	--	--	---

				<p>физиологии и гигиены спорта, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, объем индивидуальной спортивной подготовки, методики контроля и оценки физической подготовленности обучающихся, методы планирования тренировочного процесса, современные методы тренировочной работы, порядок составления и ведения учетно-отчетной документации, нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией, основы работы с персональным компьютером, с электронной почтой, текстовыми редакторами, электронными таблицами и браузерами, правила внутреннего трудового распорядка, этические нормы в области спорта, правила охраны труда и пожарной безопасности.</p> <p>Уметь: использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся, вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде, выявлять проблемы в организации спортивной работы, предложить мероприятия по совершенствованию подготовки, использовать методы календарного планирования, использовать</p>
--	--	--	--	---

				<p>информационные технологии, в том числе текстовые редакторы, электронные таблицы, электронную почту, в своей деятельности. Владеть опытом: Календарно-тематическим планированием и составлением расписания занятий по реализации программ на этапах спортивной подготовки в соответствии с локальными актами, целями и задачами физкультурно-спортивной организации, Организацией прохождения обучающимися контрольных процедур с целью с целью выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных образовательными программами, разработка комплексной программы подготовки спортсменов спортивной команды к спортивным соревнованиям по соответствующему направлению в работе, разработкой комплексных и индивидуальных планов подготовки спортсменов (команды) согласно утвержденным планам проведения спортивных мероприятий, систематическим учетом, анализом, обобщением результатов работы, в том числе с использованием электронных форм, оценка эффективности подготовки</p>
--	--	--	--	--

				обучающихся с использованием современных информационных и компьютерных технологий, в том числе текстовых редакторов и электронных таблиц, в своей деятельности, внедрением современных методик подготовки обучающихся по программам этапа спортивной подготовки, внесением коррективы в дальнейшую подготовку обучающихся.
Педагогическая деятельность	ПК-6.	Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства, приемы организации деятельности обучающихся	ПК-6.2: Анализировать динамику физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки, выявлять проблемы в цикле тренировки, Обосновывать рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), соблюдению режима труда и отдыха занимающегося для сохранения функционального состояния и спортивной формы, Использовать средства спортивной физиологии для анализа и разработки отдельных комплексов упражнений, спортивных подвижных игр, программ спортивной подготовки, планов спортивной подготовки, Проводить консультирование тренеров по прикладным вопросам физиологии спорта в	Знать: - Анатомия человека, Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, Физиология человека с основами биохимии, Основы медицинских знаний, диетология, Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий, Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, физкультурно-оздоровительные технологии, Педагогические средства управления величиной и направленностью тренировочной нагрузки, Порядок составления отчетной документации по консультированию тренеров, занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки,



			<p>практике тренировочного и соревновательного процесса, Прогнозировать воздействие отдельных комплексов упражнений, спортивных подвижных игр на физическую и функциональную подготовленность занимающегося, Использовать технические средства публичных выступлений, визуальные и аудиовизуальные средства представления информации при проведении выступлений, обучающих занятий, семинаров, вебинаров.</p>	<p>специальной подготовки, спортивный мониторинг.</p> <p>Уметь: Анализировать динамику физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки, выявлять проблемы в цикле тренировки, Обосновывать рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), соблюдению режима труда и отдыха занимающегося для сохранения функционального состояния и спортивной формы, Использовать средства спортивной физиологии для анализа и разработки отдельных комплексов упражнений, спортивных подвижных игр, программ спортивной подготовки, планов спортивной подготовки, Проводить консультирование тренеров по прикладным вопросам физиологии спорта в практике тренировочного и соревновательного процесса, Прогнозировать воздействие отдельных комплексов упражнений, спортивных подвижных игр на физическую и функциональную подготовленность занимающегося, Использовать технические средства публичных выступлений, визуальные и аудиовизуальные средства представления</p>
--	--	--	---	---

				<p>информации при проведении выступлений, обучающих занятий, семинаров, вебинаров.</p> <p>Владеть:  Ознакомлением педагога-тренера (группы тренеров), занимающихся с результатами контрольных мероприятий по оценке физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки, а также с собственными выводами и рекомендациями, сделанными по результатам контрольных мероприятий, консультированием педагогов-тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам совершенствования общей физической и специальной подготовки занимающегося, содержанию самостоятельных тренировок, по вопросам спортивного и оздоровительного питания (диеты), Выполнением по запросу занимающегося, педагога (группы тренеров) физиологических обоснований отдельных комплексов упражнений, спортивных подвижных игр, прогнозированием воздействия данных мероприятий на физическую и функциональную подготовленность занимающегося, Разработкой планов и программ спортивной подготовки</p>
--	--	--	--	--

				занимающихся в части, касающейся организации физической подготовки, специальной подготовки, Проведением публичных выступлений, обучающих занятий, семинаров, вебинаров по основам спортивной физиологии, организации физической подготовки, специальной подготовки
--	--	--	--	--

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

**2.1 Объем дисциплины (Теория и методика базовых видов спорта, модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося**

Общая трудоемкость дисциплины (Теория и методика базовых видов спорта, модуля), изучаемой в 1-6 семестрах, составляет 43 зачетных единиц. По дисциплине (Теория и методика базовых видов спорта, модулю) предусмотрен *зачет с оценкой, экзамен.*

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

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1-2 (м. гимнастика)	2.-3 (м. легкая атлетика).	2. (м. лыжный спорт)	3-4 (м. плавание)	4-5 (м. подвижные игры)	5-6 (м. игровые в. спорта)
Контактная работа обучающегося с педагогическими работниками (по видам учебных)	744	126	144	72	144	126	162

<b>занятий) (всего):</b>							
Учебные занятия лекционного типа	<b>102</b>	24	18	8	20	16	16
Практические занятия	<b>328</b>	46	62	32	60	54	74
Лабораторные занятия							
Иная контактная работа	<b>344</b>	56	64	32	64	56	72
<b>Иная контактная работа. Практическая подготовка</b>	<b>266</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>49</b>	<b>43</b>	<b>59</b>
Самостоятельная работа обучающихся, всего	<b>540</b>	<b>81</b>	<b>99</b>	<b>36</b>	<b>126</b>	<b>81</b>	<b>117</b>
Контроль промежуточной аттестации (час)	<b>234</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>45</b>	<b>45</b>
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>1548</b>	<b>252</b>	<b>288</b>	<b>144</b>	<b>288</b>	<b>252</b>	<b>324</b>

### Заочная форма обучения

<b>Вид учебно</b>	<b>Вс его</b>	<b>Курсы</b>
-------------------	---------------	--------------

й работы	ча со в	Уста но воч ная ( м.ги мна сти ка)	1-1 (м.ги мна сти ка)	Установ очная (м.г.легкая я атлетика )	2.-2 ( м. легкая атлетика )	2-2. (м. лыжный спорта)	Уста ново чная (м. плав ание)	3-3 (м. плава ние)	Устан овочн ая (м. подви жные игры)	3-3(м. подви жные игры)	Установочная (м. игровые виды спорта)	4-4 (м. игровые в.спорта)
<b>Конта ктная работа обуча ющихс я с педаго гическ ими работн иками (по видам учебн ых заняти й) (всего) :</b>	<b>34 4</b>	<b>8</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>56</b>	<b>32</b>	<b>8</b>	<b>56</b>	<b>8</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>64</b>
Учебн ые заняти я лекцио нного типа	<b>70</b>	4	12	4	8	4	4	10	4	8	4	8
Практи ческие заняти я	<b>10 2</b>		12		20	12		18		16		24
Лабора торные заняти я												
Иная контак	<b>17 2</b>	4	24	4	28	16	4	28	4	24	4	32

тная работа													
<b>Иная конта ктная работа .  Практи ческая я подгот овка</b>	<b>12 9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	
<b>Самос тоятел ьная работа обуча ющихс я, всего</b>	<b>11 35</b>	<b>28</b>	<b>155</b>	<b>28</b>	<b>183</b>	<b>103</b>	<b>28</b>	<b>188</b>	<b>28</b>	<b>155</b>	<b>28</b>	<b>211</b>	
<b>Контр оль проме жуточ ной аттест ации (час)</b>	<b>69</b>		<b>13</b>		<b>13</b>	<b>9</b>		<b>8</b>		<b>13</b>		<b>13</b>	
<b>ОБЪЕ М ДИСЦ ИПЛИ НЫ В ЧАСА Х</b>	<b>15 48</b>	<b>36</b>	<b>216</b>	<b>36</b>	<b>252</b>	<b>144</b>	<b>36</b>	<b>252</b>	<b>36</b>	<b>216</b>	<b>36</b>	<b>288</b>	

**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	
							Всего	Практическая подготовка
<b>Модуль 1. Гимнастика (1-2 семестр)</b>								
<b>РАЗДЕЛ 1.</b> Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	30	12	10	4	6		8	6
<b>РАЗДЕЛ 2.</b> История гимнастики, средства гимнастики	30	12	10	2	8		8	6
<b>РАЗДЕЛ 3.</b> Методические особенности проведения занятий по гимнастике	30	12	10	4	6		8	6
<b>РАЗДЕЛ 4.</b> Развитие физических качеств средствами гимнастики	30	12	10	2	8		8	6
<b>Раздел 5.</b> Виды оздоровительной гимнастики. Их классификация.	30	12	10	4	6		8	6
<b>Раздел 6.</b> Формы и методика проведения занятий по гимнастике	29	11	10	4	6		8	6
<b>Раздел 7.</b> Организация и проведение соревнований по гимнастике	28	10	10	4	6		8	4
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>45</b>							
<b>Общий объем, часов</b>	<b>252</b>	<b>81</b>	<b>70</b>	<b>24</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>56</b>	<b>40</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет с оценкой, экзамен</b>							
<b>Модуль 2. Легкая атлетика (2-3 семестр)</b>								
<b>Раздел 1.</b> Основы легкой атлетики, организация	30	12	10	2	8		8	6

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	
							Всего	Практическая подготовка
проведения соревнований								
<b>Раздел 2. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта</b>	30	12	10	2	8		8	6
<b>Раздел 3. Тренировочный процесс по легкой атлетике и урок легкой атлетике в школе</b>	30	12	10	2	8		8	6
<b>Раздел 4. Легкая атлетика в системе физического воспитания.</b>	30	12	10	2	8		8	6
<b>Раздел 5. Спортивная экипировка и инвентарь.</b>	30	12	10	2	8		8	6
<b>Раздел 6. Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий</b>	32	12	12	4	8		8	6
<b>Раздел 7. Управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике</b>	32	14	10	2	8		8	6
<b>Раздел 8. Виды и факторы отбора спортсменов в легкой атлетике</b>	29	13	8	2	6		8	8
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>45</b>							
<b>Общий объем, часов</b>	<b>288</b>	<b>99</b>	<b>80</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>64</b>	<b>50</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	
							Всего	Практическая подготовка
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой, экзамен							
	Модуль 3. Лыжный спорт (2 семестр)							
Раздел.1. Характеристика и содержание дисциплины «Лыжный спорт». Основные тенденции современного лыжного спорта	26	8	10	2	8		8	6
Раздел 2. Общая характеристика преподавания лыжного спорта	26	8	10	2	8		8	6
Раздел 3. Методика обучения в лыжах	28	10	10	2	8		8	6
Раздел 4. Организация и проведение соревнований	28	10	10	2	8		8	7
Контроль промежуточной аттестации (час)	36							
Общий объем, часов	144	36	40	8	32		32	25
Форма промежуточной аттестации	экзамен							
	Модуль 4. Плавание (3-4 семестр)							
Раздел 1. Общая характеристика плавания	34	16	10	4	6		8	6
Раздел 2. Физическая качества, методика воспитания специальных физических качеств	34	16	10	4	6		8	6

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	
							Всего	Практическая подготовка
Раздел 3. Основы техники плавания	34	16	10	2	8		8	6
Раздел 4. Основы техники спортивных способов плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин)), стартов и поворотов	34	16	10	2	8		8	6
Раздел 5. Методика обучения плаванию	34	16	10	2	8		8	6
Раздел 6. Методика обучения спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин), стартами поворотам	34	16	10	2	8		8	6
Раздел 7. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию	34	16	10	2	8		8	6
Раздел 8. Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков	32	14	10	2	8		8	7
Контроль промежуточной аттестации (час)	<b>18</b>							
Общий объем, часов	<b>288</b>	<b>126</b>	80	<b>20</b>	<b>60</b>		64	49
Форма промежуточной аттестации	<b>Зачет с оценкой, зачет с оценкой</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	
							Всего	Практическая подготовка
<b>Модуль 5. Подвижные игры (4-5 семестр)</b>								
Раздел 1. «Основные понятия о подвижной игре»	30	12	10	2	8		8	6
Раздел 2. Основные педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр	32	12	12	4	8		8	6
Раздел 3. Подвижные игры в школьном уроке физической культуры	30	12	10	2	8		8	6
Раздел 4. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми младшего и среднего школьного возраста.	30	12	10	2	8		8	6
Раздел 5. «Организация и методика проведения подвижных игр, с детьми старшего школьного возраста»	28	12	8	2	6		8	6
Раздел 6. «Подвижные игры в школьном уроке физкультуры и во внеклассной работе».	28	10	10	2	8		8	6
Раздел 7. «Содержание, организация и методика проведения	29	11	10	2	8		8	7

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	
							Всего	Практическая подготовка
подвижных игр во внеурочной и внеклассной форме организации занятий»								
Контроль промежуточной аттестации (час)	45							
Общий объем, часов	252	81	70	16	54		56	43
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой, экзамен							
<b>Модуль 6. Игровые виды спорта (5-6 семестр)</b>								
Раздел 1. Общая характеристика спортивной игры.	32	14	10	2	8		8	8
Раздел 2. История возникновения и основные тенденции современного баскетбола.	32	14	10	2	8		8	8
Раздел 3. Основные положения и классификация техники игры в нападении.	30	12	10	2	8		8	6
Раздел 4. Основы техники игры в баскетбол и методикой обучения.	32	14	10	2	8		8	6
Раздел 5. Основные положения и классификация тактики игры в защите. Методика обучения тактики игры в защите.	32	14	10	2	8		8	6

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	
							Всего	Практическая подготовка
Раздел 6. Соревнования по баскетболу и урок баскетбола в школе.	30	12	10	2	8		8	6
Раздел 7. Общая характеристика спортивной игры. Основы техники игры в волейбол и методика обучения.	30	12	10	2	8		8	6
Раздел 8. Основы тактики игры в волейбол и методика обучения.	30	12	10	2	8		8	6
Раздел 9. Соревнования по волейболу и урок волейбола в школе.	31	13	10		10		8	7
Контроль промежуточной аттестации (час)	45							
Общий объем, часов	324	117	90	16	74		72	59
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой, экзамен							
Общий объем часов по учебной дисциплине	1548	540	774	102	328		344	266

### 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	
							Всего	Практическая подготовка
<b>Модуль 1. Гимнастика (Установочная, 1; 1 курс)</b>								
<b>РАЗДЕЛ 1.</b> Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	34	26	4	2	2		4	2
<b>РАЗДЕЛ 2.</b> История гимнастики, средства гимнастики	34	26	4	2	2		4	2
<b>РАЗДЕЛ 3.</b> Методические особенности проведения занятий по гимнастике	34	26	4	2	2		4	2
<b>РАЗДЕЛ 4.</b> Развитие физических качеств средствами гимнастики	34	26	4	2	2		4	2
<b>Раздел 5.</b> Виды оздоровительной гимнастики. Их классификация.	34	26	4	2	2		4	4
<b>Раздел 6.</b> Формы и методика проведения занятий по гимнастике	34	26	4	4			4	4
<b>Раздел 7.</b> Организация и проведение соревнований по гимнастике	35	27	4	2	2		4	2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>13</b>							
<b>Общий объем, часов</b>	<b>252</b>	<b>183</b>	<b>28</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>18</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет с оценкой, экзамен</b>							
<b>Модуль 2. Легкая атлетика (2; 2 Курс)</b>								
<b>Раздел 1.</b> Основы легкой атлетики, организация	34	26	4	2	2		4	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	
							Всего	Практическая подготовка
проведения соревнований								
<b>Раздел 2. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта</b>	34	26	4	2	2		4	2
<b>Раздел 3. Тренировочный процесс по легкой атлетике и урок легкой атлетике в школе</b>	34	26	4	2	2		4	2
<b>Раздел 4. Легкая атлетика в системе физического воспитания.</b>	34	26	4	2	2		4	2
<b>Раздел 5. Спортивная экипировка и инвентарь.</b>	36	26	6	2	4		4	4
<b>Раздел 6. Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий</b>	36	26	6	2	4		4	2
<b>Раздел 7. Управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике</b>	34	28	2		2		4	4
<b>Раздел 8. Виды и факторы отбора спортсменов в легкой атлетике</b>	33	27	2		2		4	2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>13</b>							
<b>Общий объем, часов</b>	<b>288</b>	<b>211</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	<b>20</b>		<b>32</b>	<b>22</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	
							Всего	Практическая подготовка
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой, экзамен							
	Модуль 3. Лыжный спорт (2 курс)							
Раздел.1. Характеристика и содержание дисциплины «Лыжный спорт». Основные тенденции современного лыжного спорта	32	24	4	2	2		4	4
Раздел 2. Общая характеристика преподавания лыжного спорта	34	26	4	2	2		4	4
Раздел 3. Методика обучения в лыжах	34	26	4		4		4	4
Раздел 4. Организация и проведение соревнований	35	27	4		4		4	3
Контроль промежуточной аттестации (час)	9							
Общий объем, часов	144	103	16	4	12		16	15
Форма промежуточной аттестации	экзамен							
	Модуль 4. Плавание (3 курс)							
Раздел 1. Общая характеристика плавания	34	26	4	2	2		4	2
Раздел 2. Физическая качества, методика воспитания специальных физических качеств	34	26	4	2	2		4	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	
							Всего	Практическая подготовка
Раздел 3. Основы техники плавания	34	26	4	2	2		4	2
Раздел 4. Основы техники спортивных способов плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин)), стартов и поворотов	34	26	4	2	2		4	2
Раздел 5. Методика обучения плаванию	36	26	6	2	4		4	2
Раздел 6. Методика обучения спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин), стартами поворотам	36	28	4	2	2		4	4
Раздел 7. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию	36	28	4	2	2		4	4
Раздел 8. Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков	36	30	2		2		4	4
Контроль промежуточной аттестации (час)	<b>8</b>							
Общий объем, часов	<b>288</b>	<b>216</b>	32	<b>14</b>	<b>18</b>		32	22
Форма промежуточной аттестации	<b>Зачет с оценкой, зачет с оценкой</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	
							Всего	Практическая подготовка
<b>Модуль 5. Подвижные игры (3; 3 курс)</b>								
Раздел 1. «Основные понятия о подвижной игре»	34	26	4	2	2		4	2
Раздел 2. Основные педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр	34	26	4	2	2		4	2
Раздел 3. Подвижные игры в школьном уроке физической культуры	34	26	4	2	2		4	2
Раздел 4. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми младшего и среднего школьного возраста.	34	26	4		4		4	2
Раздел 5. «Организация и методика проведения подвижных игр, с детьми старшего школьного возраста»	34	26	4	2	2		4	4
Раздел 6. «Подвижные игры в школьном уроке физкультуры и во внеклассной работе».	34	26	4	2	2		4	4
Раздел 7. «Содержание, организация и методика проведения	35	27	4	2	2		4	5

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	
							Всего	Практическая подготовка
подвижных игр во внеурочной и внеклассной форме организации занятий»								
Контроль промежуточной аттестации (час)	13							
Общий объем, часов	252	183	28	12	16		28	21
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой, экзамен							
	Модуль 6. Игровые виды спорта (4; 4 курс)							
Раздел 1. Общая характеристика спортивной игры.	34	26	4	2	2		4	4
Раздел 2. История возникновения и основные тенденции современного баскетбола.	34	26	4	2	2		4	4
Раздел 3. Основные положения и классификация техники игры в нападении.	34	26	4	2	2		4	4
Раздел 4. Основы техники игры в баскетбол и методикой обучения.	34	26	4	2	2		4	4
Раздел 5. Основные положения и классификация тактики игры в защите. Методика обучения тактики игры в защите.	34	26	4	2	2		4	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	
							Всего	Практическая подготовка
Раздел 6. Соревнования по баскетболу и урок баскетбола в школе.	36	26	6	2	4		4	4
Раздел 7. Общая характеристика спортивной игры. Основы техники игры в волейбол и методика обучения.	34	26	4		4		4	2
Раздел 8. Основы тактики игры в волейбол и методика обучения.	36	28	4		4		4	2
Раздел 9. Соревнования по волейболу и урок волейбола в школе.	35	29	2		2		4	3
Контроль промежуточной аттестации (час)	13							
Общий объем, часов	324	239		12	24		36	31
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой, экзамен							
Общий объем часов по учебной дисциплине	1548	1135		70	102		172	129

### РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА БАЗОВЫХ ВИДОВ СПОРТА МОДУЛЬ)

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (Теория и методика базовых видов спорта модуль)

*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. Гимнастика (1-2 семестр)</b>							
<b>РАЗДЕЛ 1.</b> Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	12	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	реферат	2	кейс-задание
<b>РАЗДЕЛ 2.</b> История гимнастики, средства гимнастики	12	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	реферат	2	кейс-задание
<b>РАЗДЕЛ 3.</b> Методические особенности проведения занятий по гимнастике	12	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Кейс-задание	2	Контрольная работа с аналитическими заданиями (задачи)
<b>РАЗДЕЛ 4.</b> Развитие физических качеств средствами гимнастики	12	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	доклад	2	Кейс-задание
<b>Раздел 5.</b> Виды оздоровительной гимнастики. Их классификация.	12	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	доклад	2	Кейс-задание
<b>Раздел 6.</b> Формы и методика проведения занятий по гимнастике	10	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	доклад	2	Кейс-задание
<b>Раздел 7.</b> Организация и проведение соревнований по гимнастике	11	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	3	доклад	2	Кейс-задание

<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>81</b>	<b>42</b>	<b>-</b>	<b>25</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>-</b>
<b>Модуль 2. Легкая атлетика (2-3 семестр)</b>							
<b>Раздел 1. Основы легкой атлетики, организация проведения соревнований</b>	12	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 2. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта</b>	12	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 3. Тренировочный процесс по легкой атлетике и урок легкой атлетики в школе</b>	12	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 4. Легкая атлетика в системе физического воспитания.</b>	12	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 5. Спортивная экипировка и инвентарь.</b>	12	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 6. Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий</b>	12	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 7. Управление процессом спортивной тренировки легкой атлетике</b>	14	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	доклад	2	Компьютерное тестирование

<b>Раздел 8. Виды и факторы отбора спортсменов в легкой атлетике</b>	13	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	5	доклад	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>99</b>	<b>50</b>	-	<b>33</b>	-	<b>16</b>	-
<b>Модуль 3. Лыжный спорт (2 семестр)</b>							
<b>Раздел.1. Характеристика и содержание дисциплины «Лыжный спорт». Основные тенденции современного лыжного спорта</b>	8	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	Письменная работа	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 2. Общая характеристика преподавания лыжного спорта</b>	8	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	Письменная работа	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 3. Методика обучения в лыжах</b>	10	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	Письменная работа	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 4. Организация и проведение соревнований</b>	10	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	Письменная работа	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	-	<b>8</b>	-	<b>8</b>	-
<b>Модуль 4. Плавание (3-4 семестр)</b>							
<b>Раздел 1. Общая характеристика плавания</b>	16	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 2. Физическая качества,</b>	16	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное	6	доклад	2	Компьютерное тестирование

<b>методика воспитания специальных физических качеств</b>			изучение раздела в ЭИОС				
<b>Раздел 3. Основы техники плавания</b>	16	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 4. Основы техники спортивных способов плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин)), стартов и поворотов</b>	16	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Устный ответ	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 5. Методика обучения плаванию</b>	16	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Устный ответ	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 6. Методика обучения спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин), стартаи поворотам</b>	16	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Устный ответ	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 7. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию</b>	16	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Устный ответ	2	доклад
<b>Раздел 8. Виды и программа соревнований по</b>	14	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям,	4	Устный ответ	2	доклад



плаванию для детей и подростков			самостоятельное изучение раздела в ЭИОС				
<b>Общий объем по модулю, часов,</b>	<b>126</b>	<b>64</b>	<b>-</b>	<b>46</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>-</b>
<b>Модуль 5. Подвижные игры (4-5 семестр)</b>							
<b>Раздел 1. «Основные понятия о подвижной игре»</b>	12	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	(расчетно-практическое задание)	2	Контрольная работа
<b>Раздел 2. Основные педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр</b>	12	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Аналитические задания	2	Контрольная работа
<b>Раздел 3. Подвижные игры в школьном уроке физической культуры</b>	12	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	(расчетно-практическое задание)	2	Контрольная работа
<b>Раздел 4. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми младшего и среднего школьного возраста.</b>	12	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	аналитическое задание	2	аналитическое задание
<b>Раздел 5. «Организация и методика проведения подвижных игр, с детьми старшего школьного возраста»</b>	12	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	аналитическое задание	2	Контрольная работа

<b>Раздел 6. «Подвижные игры в школьном уроке физкультуры и во внеклассной работе».</b>	10	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	Контрольная работа	2	аналитическое задание
<b>Раздел 7. «Содержание, организация и методика проведения подвижных игр во внеурочной и внеклассной форме организации занятий»</b>	11	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	3	аналитическое задание	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>81</b>	<b>42</b>	<b>-</b>	<b>25</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>-</b>
<b>Модуль 6. Игровые виды спорта (5-6 семестр)</b>							
<b>Раздел 1. Общая характеристика спортивной игры.</b>	14	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	доклад	2	Контрольные нормативы
<b>Раздел 2. История возникновения и основные тенденции современного баскетбола.</b>	14	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Доклад	2	Контрольная работа
<b>Раздел 3. Основные положения и классификация техники игры в нападении.</b>	14	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	доклад	2	Контрольные нормативы
<b>Раздел 4. Основы техники игры в баскетбол и методикой обучения.</b>	14	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Доклад	2	Контрольная работа

<b>Раздел 5. Основные положения и классификация тактики игры в защите. Методика обучения тактики игры в защите.</b>	14	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Доклад	2	Контрольная работа
<b>Раздел 6. Соревнования по баскетболу и урок баскетбола в школе.</b>	12	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Доклад	2	Тестирование
<b>Раздел 7. Общая характеристика спортивной игры. Основы техники игры в волейбол и методика обучения.</b>	10	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	Реферат	2	Контрольные нормативы
<b>Раздел 8. Основы тактики игры в волейбол и методика обучения.</b>	14	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Доклад	2	Реферат
<b>Раздел 9. Соревнования по волейболу и урок волейбола в школе.</b>	11	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	3	Доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>117</b>	<b>66</b>	-	<b>33</b>	-	<b>18</b>	-
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>540</b>	<b>284</b>	-	<b>170</b>	-	<b>86</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. Гимнастика (1;1 курс)</b>							
<b>РАЗДЕЛ 1.</b> Гимнастика как спортивно- педагогическая дисциплина	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	реферат	2	кейс-задание
<b>РАЗДЕЛ 2.</b> История гимнастики, средства гимнастики	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	реферат	2	кейс-задание
<b>РАЗДЕЛ 3.</b> Методические особенности проведения занятий по гимнастике	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс-задание	2	Контрольная работа с аналитическими заданиями (задачи)
<b>РАЗДЕЛ 4.</b> Развитие физических качеств средствами гимнастики	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	доклад	2	Кейс-задание
<b>Раздел 5.</b> Виды оздоровительной гимнастики. Их классификация.	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	доклад	2	Кейс-задание
<b>Раздел 6.</b> Формы и методика проведения занятий по гимнастике	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	доклад	2	Кейс-задание
<b>Раздел 7.</b> Организация и проведение соревнований по гимнастике	27	15	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	доклад	2	Кейс-задание
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>183</b>	<b>99</b>	<b>-</b>	<b>70</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>-</b>

<b>Модуль 2. Легкая атлетика (1; 2 курс)</b>							
<b>Раздел 1.</b> Основы легкой атлетики, организация проведения соревнований	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 2.</b> Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 3.</b> Тренировочный процесс по легкой атлетике и урок легкой атлетики в школе	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 4.</b> Легкая атлетика в системе физического воспитания.	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 5.</b> Спортивная экипировка и инвентарь.	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 6.</b> Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 7.</b> Управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике	28	16	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 8.</b> Виды и факторы отбора спортсменов в легкой атлетике	27	15	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	доклад	2	Контрольная работа

Общий объем по модулю/семестру, часов,	211	115	-	80	-	16	-
<b>Модуль 3. Лыжный спорт (2; 2 курс)</b>							
<b>Раздел.1. Характеристика и содержание дисциплины «Лыжный спорт». Основные тенденции современного лыжного спорта</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Письменная работа	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 2. Общая характеристика преподавания лыжного спорта</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Письменная работа	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 3. Методика обучения в лыжах</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Письменная работа	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 4. Организация и проведение соревнований</b>	25	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Письменная работа	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>103</b>	<b>55</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>-</b>
<b>Модуль 4. Плавание (3; 3 курс)</b>							
<b>Раздел 1. Общая характеристика плавания</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 2. Физическая качества, методика воспитания специальных физических качеств</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	доклад	2	Компьютерное тестирование

<b>Раздел 3. Основы техники плавания</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 4. Основы техники спортивных способов плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин)), стартов и поворотов</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Устный ответ	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 5. Методика обучения плаванию</b>	28	16	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Устный ответ	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 6. Методика обучения спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин), стартами поворотам</b>	28	16	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Устный ответ	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 7. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию</b>	28	16	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Устный ответ	2	доклад
<b>Раздел 8. Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков</b>	28	16	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Устный ответ	2	доклад
<b>Общий объем по модулю, часов,</b>	<b>216</b>	<b>120</b>	<b>-</b>	<b>80</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>-</b>

<b>Модуль 5. Подвижные игры (3; 3 курс)</b>							
<b>Раздел 1. «Основные понятия о подвижной игре»</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	(расчетно-практическое задание)	2	Контрольная работа
<b>Раздел 2. Основные педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Аналитические задания	2	Контрольная работа
<b>Раздел 3. Подвижные игры в школьном уроке физической культуры</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	(расчетно-практическое задание)	2	Контрольная работа
<b>Раздел 4. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми младшего и среднего школьного возраста.</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	аналитическое задание	2	аналитическое задание
<b>Раздел 5. «Организация и методика проведения подвижных игр, с детьми старшего школьного возраста»</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	аналитическое задание	2	Контрольная работа
<b>Раздел 6. «Подвижные игры в школьном уроке физкультуры и</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Контрольная работа	2	аналитическое задание



<b>во внеклассной работе».</b>							
<b>Раздел 7. «Содержание, организация и методика проведения подвижных игр во внеурочной и внеклассной форме организации занятий»</b>	27	15	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	аналитическое задание	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>183</b>	<b>99</b>	-	<b>70</b>	-	<b>14</b>	-
<b>Модуль 6. Игровые виды спорта (4; 4 курс)</b>							
<b>Раздел 1. Общая характеристика спортивной игры.</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	доклад	2	Контрольные нормативы
<b>Раздел 2. История возникновения и основные тенденции современного баскетбола.</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Доклад	2	Контрольная работа
<b>Раздел 3. Основные положения и классификация техники игры в нападении.</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	доклад	2	Контрольные нормативы
<b>Раздел 4. Основы техники игры в баскетбол и методикой обучения.</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Доклад	2	Контрольная работа
<b>Раздел 5. Основные положения и классификация</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Доклад	2	Контрольная работа

тактики игры в защите. Методика обучения тактики игры в защите.							
<b>Раздел 6. Соревнования по баскетболу и урок баскетбола в школе.</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Доклад	2	Тестирование
<b>Раздел 7. Общая характеристика спортивной игры. Основы техники игры в волейбол и методика обучения.</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Реферат	2	Контрольные нормативы
<b>Раздел 8. Основы тактики игры в волейбол и методика обучения.</b>	28	16	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Доклад	2	Реферат
<b>Раздел 9. Соревнования по волейболу и урок волейбола в школе.</b>	29	17	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>239</b>	<b>131</b>	-	<b>90</b>	-	<b>18</b>	-
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>1135</b>	<b>619</b>	-	<b>430</b>	-	<b>86</b>	-

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (Теория и методика базовых видов спорта модуль)

#### МОДУЛЬ 1.

#### РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА КАК СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИСЦИПЛИНА

*Цель:* формирование систематизированных знаний в области теории и методики базовых видов спорта.

#### Перечень изучаемых элементов содержания

Гимнастика, дисциплина, методические особенности, урок, техника безопасности, терминология.

**Тема 1.1. Виды гимнастики и её методические особенности**

**Цель:** Ознакомить студентов с видами гимнастики и ее методическими особенностями

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Гимнастика в системе физического воспитания.

Методические особенности гимнастики. Виды гимнастики, новые направления, гимнастическое многоборье. Гимнастика как учебно-научная дисциплина.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Дать определение термину «Гимнастика»
2. Виды гимнастики
3. Средства гимнастики
4. Занятия гимнастикой в режиме учебного дня.
5. Внеклассная работа по гимнастике в школе.
6. Упражнения на осанку с детьми школьного возраста.
7. Гимнастические выступления и праздники.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

**Тема 1.2. Техника безопасности на уроках гимнастики**

**Цель:** Изучить технику безопасности на занятиях гимнастикой.

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Техника безопасности. Страховка. Самостраховка. Требования к спортивным гимнастическим залам.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой
2. Требования к спортивным гимнастическим залам.

**Тема 1.3. Гимнастическая терминология**

**Цель:** Изучить гимнастическую терминологию

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Характеристика гимнастической терминологии. Способы образования терминов, правила сокращения. Формы и типы записи упражнений без предмета и с предметом, на снарядах, на гимнастической скамейке, стенке, в парах, акробатических и вольных упражнениях. Особенности применения терминологии с детьми младшего школьного возраста

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Гимнастическая терминология.
2. Изображение символов, обозначающих двигательные действия.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы. Анализ индивидуального проведения студентами строевых, ОРУ, упражнений на снарядах, страховки и помощи при выполнении упражнений.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1**

**Форма практического задания: реферат; эссе; доклад; кейс-задания; дискуссии; контрольная работа; курсовая работа, проект; практикум по решению задач;**

лабораторный/практический практикум, расчетно-графические работы; расчетное практическое задание и т.д.

**Форма практического задания:** реферат

Примерный перечень тем рефератов к Разделу 1:

1. Дать определение термину «Гимнастика»
2. Виды гимнастики
3. Средства гимнастики
4. Занятия гимнастикой в режиме учебного дня.
5. Внеклассная работа по гимнастике в школе.
6. Упражнения на осанку с детьми школьного возраста.
7. Гимнастическая терминология

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1:**

**Форма рубежного контроля:** кейс-задание к разделу 1.

Задание 1. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предмета (25 упражнений). По заданию 1 варианты не предусмотрены. Каждый обучающийся составляет упражнения самостоятельно. Дублирующие друг друга комплексы не засчитаны.

Задание 2. Составить комплекс ОРУ с предметом или на (со) снарядом для детей младшего школьного возраста.

## **РАЗДЕЛ 2. ИСТОРИЯ ГИМНАСТИКИ, СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ**

**Цель:** формирование систематизированные знания в области истории развития вида спорта, применяемых средств гимнастике на практики.

### **Тема 2.1. История развития гимнастики**

**Цель:** Сформировать представление у студентов об истории развития гимнастики

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

Гимнастика в Древнем мире и в средних веках. Гимнастика в новое время. Влияние на развитие гимнастики внесли Ян Амос Каменский, Жан Жак Руссо, Генрих Песталоцци.

Три направления в гимнастике: гимнастическое, атлетическое, прикладное. Системы гимнастик: немецкая Ф. Ян; А. Шписс; Г.Фит. Шведская: Петр Генрих Линг. Французская: Ф.Аморос. Сокольская: М.Тырш.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Краткий исторический обзор развития гимнастики.
2. Выступление отечественных гимнастов на олимпийских играх.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** расчетное практическое задание

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

### **Тема 2.2. Средства гимнастики**

**Цель:** Знать задачи упражнений. Уметь применять их по назначению.

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

Общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами, упражнения развивающие физические качества.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Разделение упражнений по анатомическому принципу.
2. Упражнения для контроля осанки.
3. Упражнения с предметами

### **Тема 2.3. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения**

**Цель:** Формирование знаний о строевых упражнениях в гимнастике. сформировать умение использовать ОРУ в процессе занятий физической культурой

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Назначение строевых упражнений. Понятия: «стой», «шеренга», «колонна», «фронт», «фланг», «дистанция», «интервал», «направляющий», «замыкающий». Управление строем: точки зала, команды, распоряжения, сигналы, жесты. Группы строевых упражнений: строевые приёмы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка. Особенности методики проведения строевых упражнений. Методика проведения ОРУ с гимнастическими предметами. ОРУ в движении, в парах. Методика проведения ОРУ с партнёром и в движении. Методика проведения ОРУ на гимнастических снарядах. Методика развития физических качеств с помощью ОРУ без предметов, с предметами, на снарядах и в парах

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Строй и его разновидности
2. Углы, границы, точки зала.
3. Перестроение уступом из 1 шеренги в три
4. Способы расчёта
5. Перестроение из колонны по одному в колонну по 3 поворотом движений
6. Размыкание приставными шагами
7. Разновидности противоголов. Команды.
8. Знать зачётные комбинации на снарядах
9. Гимнастическая терминология
10. Команда для движения в обход
11. Правила и формы записи гимнастических упражнений
12. Команда для движения в обход из разомкнутого строя
13. Команды для движения по углам и точкам зала
14. Основные положения рук. Записать 2 ОРУ.
15. Промежуточные положения рук. Записать 2 упражнения.
16. Положения согнутых рук. Записать 2 ОРУ.
17. Основные стойки ногами. Записать 2 ОРУ.
18. Положение ног и движение ногами. Записать 2 ОРУ.
20. Седы и приседы. Записать 2 ОРУ.
21. Упражнения в положении лёжа. Записать 2 ОРУ.
22. Методика проведения ОРУ отдельным способом

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма практического задания:** реферат

Примерный перечень тем рефератов к Разделу 2:

1. Строй и его разновидности
2. Углы, границы, точки зала.
3. Перестроение уступом из 1 шеренги в три
4. Способы расчёта
5. Перестроение из колонны по одному в колонну по 3 поворотом движений
6. Размыкание приставными шагами
7. Разновидности противоголов. Команды.
8. Знать зачётные комбинации на снарядах
9. Гимнастическая терминология
10. Команда для движения в обход
11. Правила и формы записи гимнастических упражнений
12. Команда для движения в обход из разомкнутого
13. Основные положения рук. Записать 2 ОРУ.
14. Промежуточные положения рук. Записать 2 упражнения.
15. Положения согнутых рук. Записать 2 ОРУ.
16. Основные стойки ногами. Записать 2 ОРУ.

17. Положение ног и движение ногами. Записать 2 ОРУ.
18. Седы и приседы. Записать 2 ОРУ.
19. Упражнения в положении лёжа. Записать 2 ОРУ.
20. Методика проведения ОРУ отдельным способом строя
21. Команды для движения по углам и точкам зала

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

**Форма рубежного контроля:** кейс-задание к разделу 2.

Задание 1. Проведение комплекса ОРУ различными способами с группой занимающихся.

По заданию 1 варианты не предусмотрены. Каждый обучающийся составляет упражнения самостоятельно. Дублирующие друг друга комплексы не засчитаны.

Задание 2. Составить комплекс ОРУ с предметом для детей среднего школьного возраста.

Проведение комплекса ОРУ различными способами с группой занимающихся.

## **РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКИ**

**Цель:** формирование систематизированных знаний в области составления конспекта урока, основы техники гимнастических упражнений, предупреждения травматизма на занятиях.

**Тема 3.1. Составление конспект урока по гимнастике**

**Цель:** научить студентов правильно составлять и оформлять конспект занятий по гимнастике.

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Задачи урока. Оформление конспекта урока.

Подготовительная, основная и заключительная часть. Плотность урока.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Планирование и учет учебной работы по гимнастике.
2. Написание конспектов уроков для: начальных классов, средней школы, старшей школы.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

**Тема 3.2. Основы техники гимнастических упражнений**

**Цель:** научить студентов правильно выполнять базовые гимнастические упражнения.

**Перечень изучаемых элементов содержания:** Структура гимнастического упражнения, содержание упражнения, форма упражнения, техника гимнастического упражнения и ее виды (образцовая, рациональная)

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Техника гимнастического упражнения
2. Техника исполнения гимнастического упражнения
3. Статические и динамические упражнения

**Тема 3.3. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике**

**Цель:** научить студентов правильно предупреждать травмы на занятиях по гимнастике

**Перечень изучаемых элементов содержания:** Причины травматизма. Цели профилактики травматизма. Характеристика травм: легкие, средние, тяжелые. Меры по предупреждению травм. Рекомендации преподавателю. Страховка. Разновидности

физической помощи. Обязанности страхующего. Помощь. Применение приемов страховки, помощи и самостраховки.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой в школе.
2. Страховка и помощь на занятиях гимнастикой в школе.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы. Выполнение строевых упражнений и строевых движений студентами.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

**Форма практического задания:** кейс-задание

1. **Задание:** Разработать комплекс по обучению кувыркам вперед для детей младшего школьного возраста.
2. **Задание:** Разработать комплекс по обучению кувыркам назад для детей младшего школьного возраста.
3. **Задание:** Разработать комплекс по обучению стойке на лопатках для детей младшего школьного возраста.
4. **Задание:** Разработать комплекс по обучению стойке на голове и руках для детей среднего школьного возраста.
5. **Задание:** Разработать комплекс по обучению стойке на руках для детей старшего школьного возраста
6. **Задание:** Разработать комплекс по обучению мосту из положения лежа на спине. для детей младшего школьного возраста

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3: контрольная работа**

**Составить конспект урока физической культуры по теме «Гимнастика» (обучение акробатическим элементам).**

1. **Задание:** Разработать и провести комплекс по обучению перевороту боком (колесо) детей младшего школьного возраста.
2. **Задание:** Разработать и провести комплекс по обучению акробатической комбинации из 4 элементов детей среднего школьного возраста.
3. **Задание:** Разработать и провести комплекс по обучению акробатической комбинации из 4 элементов для детей старшего школьного возраста

## РАЗДЕЛ 4. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ

**Цель:** формирование систематизированных знаний в области развития физических качеств у занимающихся на уроках гимнастики, основы техники гимнастических упражнений, предупреждения травматизма на занятиях, классификацию оздоровительной гимнастики, формы и методики проведения занятий.

**Тема 4.1.** Физическое качество гибкость. Развитие гибкости средствами гимнастики.

**Цель:** Ознакомить студентов с гимнастическими упражнениями развивающие гибкость.

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Физические упражнения развивающие гибкость. Техника выполнения упражнений.

Методические особенности упражнений.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Дать определение физическим качествам.
2. Средства гимнастики
3. Возрастные особенности развития гибкости.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

**Тема 4.2.** Физические качества. Координационные способности. Развитие координационных способностей средствами гимнастики.

**Цель:** Ознакомить студентов с гимнастическими упражнениями развивающие скоростно-силовых качества.

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Физические упражнения развивающие координационные способности. Техника выполнения упражнений.

Методические особенности упражнений.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Дать определение физическим качествам.
2. Средства гимнастики
3. Возрастные особенности развития

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

**Тема 4.3.** Физическое качество выносливость и скоростно-силовые качества. Развитие скоростно-силовых качеств средствами гимнастики. Развитие выносливости средствами гимнастики.

**Цель:** Ознакомить студентов с гимнастическими упражнениями развивающие выносливость.

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Физические упражнения развивающие выносливость. Техника выполнения упражнений. Методические особенности упражнений.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Дать определение физическим качествам.
2. Средства гимнастики
3. Возрастные особенности развития выносливости.
4. Возрастные особенности развития скоростно-силовых качеств.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4**

**Форма практического задания:** доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 4:

1. ОРУ как средство укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
3. ОРУ как средство развития силы (методика развития).
4. ОРУ как средство развития гибкости (методика развития).



5. ОРУ как средство развития координационных способностей (методика развития).
6. Средство развития выносливости (методика развития) в гимнастике.
7. Средство развития скоростно-силовых качеств (методика развития) в гимнастике.

#### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4:**

**форма рубежного контроля:** кейс-задание к разделу 4.

1. **Задание:** Разработать и провести комплекс по обучению продольным шпагатам, для детей младшего школьного возраста.
2. **Задание:** Разработать и провести комплекс по обучению поперечным шпагатам для детей среднего школьного возраста.
3. **Задание:** Разработать и провести комплекс по обучению равновесию («ласточка») для детей младшего школьного возраста
4. **Задание:** Разработать и провести комплекс по обучению мосту из положения лежа на спине. для детей младшего школьного возраста
5. **Задание:** Разработать и провести комплекс по обучению мосту из положения стоя, наклоном назад, встать с моста с поворотом в упор присев для детей среднего школьного возраста.
6. **Задание:** Разработать и провести комплекс по обучению мосту из положения стоя, наклоном назад, встать с моста в положение стоя для детей старшего школьного возраста.
7. **Задание:** Разработать и провести комплекс по обучению прыжку «в шпагат» для детей младшего школьного возраста
8. **Задание:** Разработать и провести комплекс по обучению прыжку «разножка» для детей среднего школьного возраста

Каждый обучающийся составляет упражнения самостоятельно. Дублирующие друг друга комплексы не засчитаны.

### **РАЗДЕЛ 5. ВИДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ. ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ.**

**Цель:** формирование систематизированных знаний в области оздоровительной и лечебной гимнастики, видах и методических особенностях проведения занятий.

**Тема 5.1.** Виды оздоровительной гимнастики спортивной направленности и её методические особенности

**Цель:** Ознакомить студентов с видами оздоровительной гимнастики и ее методическими особенностями

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

Оздоровительная гимнастика спортивной направленности в системе физического воспитания.

Методические особенности гимнастики. Виды гимнастики, новые направления, Гимнастика как учебно-научная дисциплина.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Дать определение термину «массовая гимнастика»
2. Классификация видов гимнастики
3. Средства гимнастики
4. Занятия гимнастикой в режиме учебного дня.
5. Внеклассная работа по гимнастике в школе.
6. Упражнения на осанку с детьми школьного возраста.
7. Гимнастические выступления и праздники.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** расчетное практическое задание

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

**Тема 5.2.** Виды оздоровительной гимнастики и методические особенности проведения занятий

**Цель:** Ознакомить студентов с видами оздоровительной гимнастики и ее методическими особенностями

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Оздоровительная гимнастика в системе физического воспитания.

Методические особенности гимнастики. Виды гимнастики, новые направления, оздоровительная гимнастика как учебно-научная дисциплина.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Дать определение термину «оздоровительная гимнастика»
2. Классификация гимнастики
3. Средства гимнастики
4. Занятия гимнастикой в режиме учебного дня.
5. Внеклассная работа по гимнастике в школе.
6. Упражнения на осанку с детьми школьного возраста.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

**Тема 5.3.** Виды лечебной гимнастики и её методические особенности

**Цель:** Ознакомить студентов с проведением лечебной гимнастики и ее методическими особенностями

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Лечебная гимнастика в системе физического воспитания (группы ЛФК).

Методические особенности гимнастики.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Дать определение термину «Лечебная физическая культура»
2. Средства гимнастики
3. Занятия ЛФК в режиме учебного дня.
5. Упражнения на осанку с детьми школьного возраста.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 5

**Форма практического задания:** доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 1:

1. Методика занятий атлетической гимнастикой
2. Особенности методики занятий ритмической гимнастики.
3. Виды подразделения прикладной гимнастики.
4. Виды оздоровительной гимнастики.
5. Многоборье в художественной гимнастике. Личные и групповые упражнения.
6. Классификация спортивных видов гимнастики.

7. Многоборье мужское и женское в спортивной гимнастике. Личные и командные соревнования.
8. Дать характеристику лечебной гимнастики.
9. Формы занятий производственной гимнастики.
10. Какие задачи решает гигиеническая гимнастика?
11. Виды подразделяется спортивная акробатика?

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5:**

**форма рубежного контроля:** кейс-задание к разделу 5.

- Задание 1. Составить и провести комплекс упражнений атлетической гимнастики.
- Задание 2. Составить и провести комплекс упражнений ритмической гимнастики.
- Задание 3. Составить и провести комплекс упражнений художественной гимнастики.
- Задание 4. Составить и провести комплекс упражнений спортивной гимнастики.
- Задание 5. Составить и провести комплекс упражнений производственной гимнастики.
- Задание 6. Составить и провести комплекс упражнений лечебной гимнастики.

Каждый обучающийся составляет упражнения самостоятельно. Дублирующие друг друга комплексы не засчитаны.

## **РАЗДЕЛ 6. ФОРМЫ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКИ**

**Цель:** формирование систематизированных знаний в области методики проведения занятий по гимнастике.

**Тема 6.1. Особенности методики проведения урока в школе**

**Цель:** Ознакомить студентов с проведения урока гимнастики в школе и ее методическими особенностями

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Гимнастика в системе физического воспитания в школе, в высших учебных заведениях, на производстве. Методические особенности проведения урока по гимнастике. Малые формы проведения занятий.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Дать определение формы проведения занятий по гимнастике
2. Средства гимнастики
4. Занятия гимнастикой в режиме учебного и трудового дня.
5. Внеклассная работа и дополнительные занятия по гимнастике в школе.
6. Формы занятий проведения гимнастики
7. Выполнение домашних заданий по гимнастике

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 6**

**Форма практического задания:** доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 6:

1. Требования к местам проведения занятий.
2. Средства гимнастики
4. Занятия гимнастикой в режиме учебного и трудового дня.
5. Внеклассная работа и дополнительные занятия по гимнастике в школе.
6. Формы занятий проведения гимнастики

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6:**

**форма рубежного контроля:** кейс-задание к разделу 6.

1. Дать характеристику процесса обучения на этапе ознакомления с изучаемым упражнением, создания о нем предварительного представления.
2. Дать характеристику процесса обучения на этапе разучивания упражнения.
3. Дать характеристику процесса обучения на этапе закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения.
4. 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.). Обучение: целостный и раздельный методы, подача команд, подсчет, исправление ошибок. Порядок действий преподавателя при проведении с места и с ходу.
5. 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.
6. Методические особенности гимнастики (разностороннее воздействие на организм, разнообразие упражнений — средств гимнастики, избирательное воздействие упражнений, регламентация занятий и точное регулирование нагрузки и т.д.).

## **Раздел 7. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ**

**Цель:** Изучить структуру проведения соревнований различного уровня.

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Организация соревнований. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Подготовка места соревнований.
2. Составление положения о соревнованиях.
3. Назначение судейских коллегий.
4. Требования мер безопасности к спортивным гимнастическим залам.

**Тема 7.1. Организация спортивно-массовых гимнастических праздников**

**Цель:** Изучить организацию спортивно-массовых гимнастических праздников

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Спортивный праздник. Задачи спортивного праздника. Демонстрация спортивных достижений. Пропаганда здорового образа жизни. Составление плана-сценария праздника

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Подготовка сценария праздника.
2. Структура праздника.
3. Проведение праздника.
4. Значение гимнастических выступлений.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** расчетное практическое задание

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы. Анализ индивидуального проведения студентами строевых, ОРУ, упражнений на снарядах, страховки и помощи при выполнении упражнений.

**Форма практического задания:** доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 7:

1. Гимнастические выступления и праздники.
2. Выступление отечественных гимнастов на олимпийских играх.
3. План проведения соревнований.
4. План проведения спортивного гимнастического праздника

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 7:**

**форма рубежного контроля:** кейс-задание к разделу 7.

Составить сценарий спортивного праздника. Спроектировать церемонию открытия и закрытия спортивного соревнования. Определить приглашенных лиц на соревнования и их участие.

## **МОДУЛЬ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.**

### **РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ, ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

#### **Тема 1.1. Основы техники спортивной ходьбы и бега**

**Цель:** Изучить основы техники спортивной ходьбы и бега

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

Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания личности. Овладение технологией обучения двигательным действиям.

Структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания в ходьбе, беге, стартовая сила.

Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходства и различия движений в ходьбе и беге. Особенности ходьбы и бега на различные дистанции и по различному покрытию.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
2. Анализ техники бега на короткие дистанции.
3. Анализ техники спортивной ходьбы

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы. Видеоанализ беговых видов легкой атлетики.

#### **Тема 1.2. Основы техники метаний и прыжков**

**Цель:** Изучить основы техники метаний и прыжков

Перечень изучаемых элементов содержания

**Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах.**

Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда). Главная и частная задачи фаз метаний. Сходства и различия в технике метаний.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
2. Основы техники метаний.
3. Основы техники прыжков.

## **Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы. Составить кинограмму прыжков или метаний.

### **Тема 1.3. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике**

**Цель:** изучить организацию, проведение и правила соревнований по легкой атлетике

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

Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований в школе, лагерях отдыха. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний и т. п.).

Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Особенности правил соревнований в многоборье.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Особенности проведения соревнований по кроссу.
2. Обязанности судьи-стартера.
3. Обязанности старшего судьи на финише.
4. Обязанности старшего судьи по метаниям.
5. Правила соревнований в метаниях.
6. Правила соревнований в метании мяча.
7. Правила соревнований в метании мяча и копья.
8. Правила соревнований в толкании ядра.
9. Правила соревнований в спортивной ходьбе.
10. Состав бригады и обязанности судей в метании гранаты.
11. Состав бригады и обязанности судей в толкании ядра.
12. Состав и обязанности бригады судей на финише.
13. Состав и обязанности судейской бригады судей-хронометристов.
14. Состав и обязанности стартовой бригады.
15. Требования к месту соревнований в толкании ядра.

## **Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы. Проведение мини соревнований по легкой атлетике.

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

**Форма практического задания:** доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 1:

1. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
2. Анализ техники бега на короткие дистанции.
3. Анализ техники спортивной ходьбы
4. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
5. Основы техники метаний.
6. Основы техники прыжков.

7. Особенности проведения соревнований по кроссу.
8. Обязанности судьи-стартера.
9. Обязанности старшего судьи на финише.
10. Обязанности старшего судьи по метаниям.
11. Правила соревнований в метаниях.
12. Правила соревнований в метании мяча.
13. Правила соревнований в метании мяча и копья.
14. Правила соревнований в толкании ядра.
15. Правила соревнований в спортивной ходьбе.
16. Состав бригады и обязанности судей в метании гранаты.
17. Состав бригады и обязанности судей в толкании ядра.
18. Состав и обязанности бригады судей на финише.
19. Состав и обязанности судейской бригады судей-хронометристов.
20. Состав и обязанности стартовой бригады.
21. Требования к месту соревнований в толкании ядра.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: компьютерное тестирование.**

### **РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА**

#### **Тема 2.1. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта**

**Цель:** Изучить методику обучения технике легкоатлетических видов спорта

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

Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений. Формы, методы и средства воспитания физических качеств.

Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решений. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений). Последовательность изучения легкоатлетических видов. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. Сходство и различие в постановке задач и подборке средств при изучении техники различных видов легкой атлетики. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
2. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
3. Анализ техники низкого старта.
4. Анализ техники бега на короткие дистанции.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы. Сдача конспектов по обучению избранного вида легкой атлетики.

#### **Тема 2.2. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега**

**Цель:** изучить методику обучения технике спортивной ходьбы и бега

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

Методика обучения технике спортивной ходьбы. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.

Методика обучения технике эстафетного бега. Методика обучения технике барьерного бега. Методика обучения технике бега на 3000 м с препятствиями.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Особенности спортивной ходьбы.
2. Подготовка «ходоков в России»

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы. Сдача конспектов по обучению избранного вида легкой атлетики.

**Тема 2.3. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков**

**Цель:** изучить методику обучения технике легкоатлетических прыжков

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега. Методика обучения технике прыжков в длину с разбега. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега. Методика обучения технике прыжков с шестом.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
2. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
3. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы. Сдача конспектов по обучению избранного вида легкой атлетики.

**Тема 2.4. Методика обучения технике легкоатлетических метаний**

**Цель:** изучить методику обучения технике легкоатлетических метаний

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Методика обучения технике толкания ядра. Методика обучения технике метания диска. Методика обучения технике метания снаряда: малого мяча, гранаты, копья. Методика обучения технике метания молота.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Анализ техники метания гранаты.
2. Анализ техники толкания ядра.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы. Сдача конспектов по обучению избранного вида легкой атлетики.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма практического задания:** доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 2:

1. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
2. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
3. Анализ техники низкого старта.
4. Анализ техники бега на короткие дистанции.
5. Особенности спортивной ходьбы.
6. Подготовка «ходоков в России»
7. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
8. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».



9. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
10. Анализ техники метания гранаты.
11. Анализ техники толкания ядра.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: тестирование**

### **РАЗДЕЛ 3. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ И УРОК ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ШКОЛЕ**

#### **Тема 3.1. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов**

**Цель:** изучить тренировочный процесс, как одну из основных составляющих подготовки спортсмена

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

Цели и задачи тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная часть подготовки, ее разновидности и содержание. Повышение уровня подготовленности по легкой атлетике.

Особенности изменения тренированности в процессе педагогической тренировки. Дозирование нагрузки.

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы. План-конспект учебно-тренировочного занятия.

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

**Форма практического задания:** доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 3:

1. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.
2. Контроль в учебно-тренировочном процессе легкоатлетов.
3. Контроль на уроке физической культуры с элементами легкой атлетики.
4. Отбор в избранные виды легкой атлетики.
5. Прогноз.
6. Тестирование.
7. Деятельность учителя.
8. Деятельность учащегося.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3: тестирование**

### **РАЗДЕЛ 4. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.**

**Цель:** изучить основы легкой атлетики в системе дошкольных, школьных, высших образовательных учреждений.

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

Дошкольники, школьники, легкая атлетика, физические качества, высшие образовательные учреждения, возрастные периоды развития.

#### **Тема 4.1. Система легкой атлетики в система дошкольного физического воспитания**

**Цель:** изучить основы легкой атлетики в системе дошкольного физического воспитания.

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

Младшая дошкольная группа, средняя дошкольная группа, старшая дошкольная группа, подготовительная группы в детском саду, сенситивные периоды развития, физические способности.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Формирование элементов легкой атлетики в младшей группе.
2. Формирование элементов легкой атлетики в средней группе.
3. Формирование элементов легкой атлетики в старшей группе.
4. Формирование элементов легкой атлетики в подготовительной группе.
5. Сенситивные периоды (чувствительные) периоды развития физических способностей у детей различных групп дошкольного учреждения.

### **Тема 4.2. Система легкой атлетики в системе школьного физического воспитания**

**Цель:** изучить основы легкой атлетики в системе школьного физического воспитания.

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

Начальный школьный возраст, средний школьный возраст, старший школьный возраст, легкая атлетика, виды легкоатлетических упражнений.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Формирование элементов легкой атлетики в классах начальной школы.
2. Формирование элементов легкой атлетики в классах средней школы.
3. Формирование элементов легкой атлетики в классах старшей школы.
4. Изучаемые виды легкоатлетических упражнений с 1-4 класс.
5. Изучаемые виды легкоатлетических упражнений с 5-9 класс.
6. Изучаемые виды легкоатлетических упражнений с 10-11 класс.
7. Возраст детей наиболее предпочтителен для отбора в спортивные секции по легкой атлетике.

### **Тема 4.3. Система легкой атлетики в системе высшего образования**

**Цель:** изучить основы легкой атлетики в системе высшего образования.

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

студенты, курсы, спорт, легкая атлетика, обучение и совершенствование видов легкоатлетических упражнений в вузе.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Легкая атлетика на 1 курсе. Особенности изучения и обучения.
2. Легкая атлетика на 2 курсе. Особенности изучения и обучения.
3. Легкая атлетика на 3 курсе. Особенности изучения и обучения.
4. Легкая атлетика на 4 курсе. Особенности изучения и обучения.
5. Изучаемые виды легкоатлетических упражнений у студентов курсов в системе высшего образования.
6. Предпосылки дальнейшего изучения легкой атлетики студентами для спортивного совершенствования вида спорта.

Перечень тем докладов к разделу 4:

1. Легкая атлетика в младшей группе детского сада. Задачи и место вида в системе физического воспитания.
2. Легкая атлетика в средней группе детского сада. Задачи и место вида в системе физического воспитания
3. Легкая атлетика в старшей группе детского сада. Задачи и место вида в системе физического воспитания
4. Формирование элементов легкой атлетики в подготовительной группе детского сада. Задачи и место вида в системе физического воспитания.
5. Значимость физических упражнений с элементами легкой атлетики на организм ребенка.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4: форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.**

## **РАЗДЕЛ 5. СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА И ИНВЕНТАРЬ.**

**Цель:** сформировать у студентов знания о спортивной экипировке и инвентаре, используемом на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Инвентарь, экипировка, особенности, использование, дошкольники, школьники, студенты, тренировки, соревнования

### **Тема 5. 1. Спортивная экипировка и инвентарь на учебных занятиях.**

**Цель:** сформировать у студентов знания о спортивной экипировке и инвентаре, используемом на учебных занятиях по легкой атлетике

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Спортивная экипировка на учебных занятиях с дошкольниками.
2. Спортивная экипировка на учебных занятиях с школьниками.
3. Спортивная экипировка на учебных занятиях в системе среднего профессионального образования и высшего образования.
4. Особенности инвентаря, используемый на учебных занятиях по легкой атлетике в системе физического воспитания.
5. Особенности инвентаря, используемый на тренировочных занятиях по легкой атлетике в спорте.

### **Тема 5. 2. Спортивная экипировка и инвентарь на соревнованиях.**

**Цель:** сформировать у студентов знания о спортивной экипировке и инвентаре, используемом на соревнованиях по легкой атлетике

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Спортивная экипировка на соревнованиях с дошкольниками.
2. Спортивная экипировка на соревнованиях со школьниками.
3. Спортивная экипировка на соревнованиях в системе среднего профессионального образования и высшего образования.
4. Отличие спортивной экипировки и инвентаря учебного занятия и соревнования по легкой атлетике.
5. Спортивный инвентарь и экипировка как дополнение к физическому и спортивному совершенствованию занимающихся легкой атлетики.

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

Перечень тем докладов к разделу 5:

1. Наличие спортивной экипировки на учебных занятиях с дошкольниками.
2. Наличие спортивной экипировки на учебных занятиях с школьниками.
3. Наличие спортивной экипировки на учебных занятиях в системе среднего профессионального образования и высшего образования.
4. Наличие спортивного инвентаря и его результат деятельности, используемый на учебных занятиях по легкой атлетике в системе физического воспитания.
5. Наличие инвентаря и его результат деятельности, используемый на тренировочных занятиях по легкой атлетике в спорте.
6. Особенности ухода за спортивной экипировкой и спортивного инвентаря.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5:** форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.

## **РАЗДЕЛ 6. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

**Цель:** сформировать у студентов знания о системе оздоровительных мероприятий по легкой атлетике.

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Оздоровление с помощью бега, прыжков, метаний, методики, особенности, использование, работа с населением.

**Тема 6. 1. Легкая атлетика как результат оздоровления и укрепления организма.**

**Цель:** сформировать у студентов знания об оздоровительных мероприятиях с помощью легкой атлетики.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Бег как фактор оздоровления и укрепления организма.
2. Прыжки как фактор оздоровления и укрепления организма.
3. Метания как фактор оздоровления и укрепления организма.
4. Оздоровительная ходьба как фактор оздоровления и укрепления организма.
5. Влияние легкоатлетических видов упражнений на организм человека.

**Тема 6. 2. Методические подходы оздоровления и укрепления организма с помощью легкоатлетических видов упражнений.**

**Цель:** сформировать у студентов знания о методах оздоровления и укрепления организма с помощью легкой атлетики

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Методика дозированного бега у занимающихся.
2. Методика и организация оздоровительного бега на улице (в парках, в местах городского озеленения и т. д.).
3. Методика метательных упражнений у занимающихся.
4. Методика прыжковых упражнений у занимающихся.
5. Методика сочетания различных легкоатлетических упражнений у занимающихся.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 6:**

Перечень тем докладов к разделу 6:

1. Дозированный бег у занимающихся. Легенда или реальность
2. Оздоровительный бег на улице (в парках, в местах городского озеленения и т. д.). Его отличие от бега в помещении. Влияние на организм.
3. Метательные упражнения у занимающихся. Виды метательных упражнений. Фактор роста метательных упражнений у занимающихся.
4. Прыжковые упражнения у занимающихся. Виды прыжковых упражнений. Фактор роста прыжковых упражнений у занимающихся.
5. Разносторонность на организм при выполнении легкоатлетических упражнений у занимающихся.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6: форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.**

**РАЗДЕЛ 7 Управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике**

**Цель:** рассмотреть управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Планирование тренировочного процесса (многолетнее, годичное, по периодам, макро-, мезо-, микроциклы). Разновидности направленности тренировочных занятий.

Врачебный и педагогический контроль. Утомление и тренировка. Подготовка к тренировочной и соревновательной деятельности. Профилактика травматизма.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Контроль в учебно-тренировочном процессе легкоатлетов.
2. Контроль на уроке физической культуры с элементами легкой атлетики.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

**Тема 7.1. Планирование и контроль за организацией образовательного процесса в легкой атлетике. Урок легкой атлетики в школе**

**Цель:** Рассмотреть планирование и контроль за организацией образовательного процесса в легкой атлетике

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Содержание, организация и методы проведения учебных занятий по легкой атлетике. Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (места, климатических условий, наличия инвентаря и оборудования). Планирование образовательной деятельности.

Особенности организации занятий легкой атлетикой. Особенности программ. Дозировка упражнений при различной направленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Тестирование.
2. Деятельность учителя.
3. Деятельность учащегося.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

**Таблица 1. Нормативы и оценка физической подготовленности студентов**

Вид деятельности	Нормативы физической подготовленности						
	Единицы измерения	женщины			мужчины		
		3	4	5	3	4	5
Бег 100 м	с	15.4	15.1	14.8	13.4	13.1	12.9
Бег 500 м	мин	2.00,0	1.55,0	1.50,0	--	--	--
Бег 1000 м	мин	--	--	--	3.25,0	3.15,0	3.05,0
Кросс 1000 м	мин	4.20,0	4.00,0	3.45,0	--	--	--
Кросс 2000 м	мин	--	--	--	8.00,0	7.30,0	7.00,0
Прыжок в высоту с/р способом «перешагивание»	см	105	110	115	130	135	140

Прыжок в длину с/р способом «согнув ноги»	см	350	380	420	460	490	520
Метание мяча (150 г)	м	35	43	50	50	58	65
Толкание ядра со скачка	см	680	730	780	750	820	900

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 7:

Перечень тем докладов к разделу 7:

1. Контроль за организацией образовательного процесса и физическим развитием учащихся.
2. Тестирование как одно из средств управления тренировочным процессом.
3. Виды и разновидности тестирования, связь друг с другом и их влияние на информативность и эффективность оценки уровня подготовленности легкоатлета.
4. Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в легкой атлетике.
5. Применение методик тестирования для оценки уровня подготовленности легкоатлетов различной специализации (ходоков, бегунов на короткие, средние и длинные дистанции, прыгунов, метателей, многоборцев).

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 7: форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.**

### РАЗДЕЛ 8 Виды и факторы отбора

**Цель:** рассмотреть виды и факторы спортивного отбора

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Правила, организация и проведение спортивных соревнований по легкой атлетике. Программа и реализация спортивного отбора. Прогноз спортивного результата как одна из основ планирования тренировочного процесса. Значение анализа достижений, планов тренировочных занятий и дневника спортсмена для оптимального прогноза спортивного результата.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Отбор в избранные виды легкой атлетики.
2. Прогноз.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 8:

Перечень тем докладов к разделу 8:

1. Прогноз спортивного результата как одна из основ планирования тренировочного процесса.
2. Значение анализа достижений, планов тренировочных занятий и дневника спортсмена для оптимального прогноза спортивного результата.
3. Система отбора в спорт высших достижений в легкой атлетике.
4. Прогнозирование результатов в разных видах легкой атлетики.
5. Анализ достижений на основе спортивного отбора.
6. Анализ спортивных достижений на основе прогнозирования результатов.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 8: форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.**

## **МОДУЛЬ 3. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ.**

### **РАЗДЕЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ». ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ СОВРЕМЕННОГО ЛЫЖНОГО СПОРТА**

**Цель:** изучить основные тенденции современного лыжного спорта

**Перечень изучаемых элементов содержания:** лыжная подготовка в системе физического воспитания. История развития лыжного спорта. Развитие лыжного спорта в нашей стране. Виды лыжного спорта: характеристика, классификация, терминология

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки.
2. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в цикле хода.
3. Общая характеристика лыжных мазей и парафинов.
4. Классификация способов передвижения на лыжах.

**самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

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

Перечень тем письменной работы к разделу 1:

1. Содержание дисциплины «Лыжный спорт».
2. Значимость системы подготовки лыжного спорта в системе физического воспитания в школе.
3. Значимость системы подготовки лыжного спорта в системе физического воспитания в дошкольном учреждении.
4. Значимость системы подготовки лыжного спорта в системе физического воспитания в высшем учебном учреждении.
5. История развития лыжного спорта.
6. Спортсмены-лыжники, достижения, титулы.
7. Пути совершенствования лыжного спорта.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.**

## **РАЗДЕЛ 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА**

**Цель:** изучить характеристику и содержание дисциплины «Лыжный спорт».

**Перечень изучаемых элементов содержания:** Лыжная подготовка в системе физического воспитания. История развития лыжного спорта. Развитие лыжного спорта в нашей стране. Виды лыжного спорта: характеристика, классификация, терминология. Сведения о развитии техники. Техника лыжного спорта, ее определение и понятия. Основные требования, предъявляемые к технике.

Пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические и динамические характеристики передвижения на лыжах. Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах.

Скользкий шаг, его периоды и фазы. Анализ техники попеременного двухшажного хода. Согласованность движений в цикле хода, работа рук и ног.

Основы горнолыжной техники. Силы, действующие на лыжника при движении по склону. Факторы, влияющие на устойчивость лыжника при спуске.

Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж), наискось, в стойке отдыха.

Способы подъемов: ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Способы торможения лыжами: плугом, упором.

Поворот в движении переступанием.

Анализ техники одновременных ходов. Одновременный толчок палками.

Работа ног в цикле одновременных ходов. Согласованность движений.

Одновременные ходы: бесшажный, одношажный, двухшажный. Варианты техники одновременных ходов.

Сравнительная характеристика попеременных и одновременных ходов. Способы перехода с хода на ход.

Выбор способов передвижения на лыжах в зависимости от условий скольжения, рельефа местности, характера опоры, обстановки соревнования, индивидуальных особенностей.

Анализ техники поворотов в движении: рулением (упором, плугом), махом (из упора и на параллельных лыжах).

Коньковые хода.

Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах:

поворотам на месте, ходам, подъемам, спускам, торможениям, поворотам в движении. Задачи, принципы и методы обучения.

### **Тема 2.1. Основы техники передвижения на лыжах с методикой обучения**

**Цель:** изучить основы техники передвижения на лыжах

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

Сведения о развитии техники. Техника лыжного спорта, ее определение и понятия. Основные требования, предъявляемые к технике. Пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические и динамические характеристики передвижения на лыжах. Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах. Скользящий шаг, его периоды и фазы. Анализ техники попеременного двухшажного хода. Согласованность движений в цикле хода, работа рук и ног. Основы горнолыжной техники. Силы, действующие на лыжника при движении по склону. Факторы, влияющие на устойчивость лыжника при спуске. Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж), наискось, в стойке отдыха. Способы подъемов: ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Способы торможения лыжами: плугом, упором. Поворот в движении переступанием. Анализ техники одновременных ходов.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Структура процесса обучения в лыжном спорте.



2. Особенности организации и методики обучения в лыжном спорте.
3. Дифференцированный и индивидуальный подходы в обучении передвижению на лыжах.
4. Выбор, подготовка мест занятий и размещение занимающихся.
5. Предупреждение травматизма, температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спором. Методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Применение специально-подводящих и специально-подготовительных упражнений.
6. Причины появления ошибок и пути их исправления.
7. Использование технических средств обучения в лыжном спорте. Особенности методики обучения в зависимости от пола и возраста учащихся.

## **Тема 2.2. Формы организации работы и занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке**

**Цель:** изучить основные формы организации работы и занятий по лыжному спорту

**Перечень изучаемых элементов содержания:** Учебная работа по лыжной подготовке в школе. Внеклассная и внешкольная работа по лыжному спорту. Урок как основная форма проведения занятий. Требования, предъявляемые к уроку лыжной подготовки. Типы уроков. Структура урока. Подготовка учителя к уроку: подготовка материальной базы, организационная работа с родителями и учащимися, составление документации, индивидуальная подготовка учителя. Выбор и подготовка мест занятий: учебные площадки, учебные и тренировочные лыжни и склоны. Организация учащихся на уроках лыжной подготовки.

### **Вопросы для самоподготовки**

1. Гигиенические требования к проведению занятий по лыжному спорту.
2. Предупреждение травматизма при различных занятиях на лыжах.
3. Лыжная подготовка и лыжный спорт в гимназиях, лицеях, профессионально-технических училищах, средних специальных учебных заведениях, педагогических училищах и колледжах.
4. Организация и методика проведения оздоровительных занятий со взрослым населением.

## **Тема 2.3. Обучение основам техники лыжных ходов**

**Цель:** изучить обучение основам техники лыжных ходов

**Перечень изучаемых элементов содержания:** Скользящий шаг. Техника попеременного двухшажного классического хода. Попеременный четырехшажный классический ход. Одновременный бесшажный классический ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Основы горнолыжной техники. Основы техники передвижения коньковыми ходами.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.
2. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
3. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.

**Форма практического задания: письменная работа**

**Примерный перечень тем письменных работ к разделу 2:**

1. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
2. Показатели нагрузки в передвижении на лыжах оздоровительной направленности.
3. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.
4. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
5. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.
6. Методика обучения технике передвижения на лыжах.
7. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Классическим и коньковым ходам,
8. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Переходам с одного хода на другой,
9. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Способам подъемов.
10. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Спусков.
11. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Торможений.
12. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Поворотов.
13. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Преодоления неровностей.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: форма рубежного контроля – компьютерное тестирование**

### **РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В ЛЫЖАХ**

**Цель:** изучить особенности методики обучения в лыжах

**Перечень изучаемых элементов содержания** Основы методики тренировки. Методика обучения лыжным ходам. Дидактические принципы обучения в лыжном спорте. Особенности самоконтроля в зимних условиях, особенности самоконтроля в горном походе; значение систематического медицинского осмотра, предупреждение потёртостей, тепловых и солнечных ударов, обморожений. Развитие у лыжников общей и специальной силы. Развитие у лыжников общей и специальной выносливости. Развитие у лыжников общей и специальной быстроты. Развитие у лыжников общей и специальной гибкости и ловкости. Скользящий шаг. Техника попеременного двухшажного классического хода. Попеременный четырехшажный классический ход. Одновременный бесшажный классический ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Основы горнолыжной техники. Основы техники передвижения коньковыми ходами. Подъем ступающим шагом. Подъем «полуелочкой». Подъем «елочкой». Подъем «лесенкой». Основная стойка. Высокая стойка применяется при прохождении спусков. спуск наискось. Низкая стойка применяется при прохождении спусков. спуск наискось. Стойка отдыха. Торможение «плугом». Торможение упором. Торможение боковым соскальзыванием. Торможение падением. Поворот переступанием. Поворот упором. Поворот «плугом». Поворот из упора. Поворот на параллельных лыжах.

#### **Тема 3.1. Методика обучения в лыжах**

**Цель:** изучить особенности методики обучения в лыжных-гонках

**Перечень изучаемых элементов содержания:** Основы методики тренировки. Методика обучения лыжным ходам. Дидактические принципы обучения в лыжном спорте. Критерии и методы отбора лыжников.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
2. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.
3. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.

**Тема 3.2. Методика воспитания специальных физических качеств лыжника**

**Цель:** рассмотреть методику воспитания специальных физических качеств лыжников

**Перечень изучаемых элементов содержания:** Развитие у лыжников общей и специальной силы. Развитие у лыжников общей и специальной выносливости. Развитие у лыжников общей и специальной быстроты. Развитие у лыжников общей и специальной гибкости и ловкости.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей
2. Показатели нагрузки в передвижении на лыжах оздоровительной направленности.
3. Последовательность обучения различным лыжным ходам

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3**

**Форма практического задания: письменная работа**

**Примерный перечень тем письменных работ к разделу 2:**

1. Методика обучения технике передвижения на лыжах и управлять лыжами при поворотах на месте;
2. Методика обучения технике передвижению ступающим и скользящим шагом;
3. Методика обучения технике преодоления небольших подъемов и спусков с пологих склонов;
4. Методика обучения технике поворота переступанием в движении;
5. Методика обучения технике ходьбы широким шагом с размахиванием руками (в плоскости плеча) и ходьба полу выпадам;
6. Имитация фазы одноопорного скольжения (вес тела на опорной ноге, другая выпрямлена и отведена назад);
7. Имитация фазы махи ногами в одноопорном положении. Подскоки (невысокие) в положении одноопорного скольжения. Прыжки вперед с одной ноги на другую. Прыжки вперед с широкими размахиваниями руками (поочередно);
8. Имитация движения рук в скользящем шаге без палок (в положении посадки ноги чуть согнуты в коленях, туловище немного наклонено вперед, стопы параллельны);
9. Имитация Движений скользящего шага на месте в положении свободного скольжения (поочередно на правой и левой ноге);

10. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Одновременный безшажный классический ход;
11. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Попеременный двушажный классический ход;
12. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Одновременный одношажный классический ход;
13. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Полу коньковый ход;
14. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Одновременный двушажный коньковый ход;
15. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Одновременный одношажный коньковый ход.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3: форма рубежного контроля –**  
компьютерное тестирование

## **РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

**Цель:** рассмотреть особенности проведения соревнований по лыжному споту

**Перечень изучаемых элементов содержания:** Значение соревнований при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом. Классификация соревнований в зависимости от масштаба, цели, форм организации, условий зачета, возрастных особенностей и подготовленности учеников. Планирование соревнований. Календарный план соревнований и требования, предъявляемые к его составлению. Проведение урока по лыжной подготовки для учащихся 9-11 классов. Особенности организации и проведения соревнований по лыжным гонкам в школе. Пропаганда соревнований. Роль общественного актива и организации и проведении соревнований

### **Тема 4.1. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту**

**Цель:** рассмотреть особенности проведения соревнований по лыжному споту

**Перечень изучаемых элементов содержания:** Значение соревнований при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом. Классификация соревнований в зависимости от масштаба, цели, форм организации, условий зачета, возрастных особенностей и подготовленности учеников. Планирование соревнований. Календарный план соревнований и требования, предъявляемые к его составлению

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Положение о соревнованиях. Системы зачета в соревнованиях по лыжному спорту.
2. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований.
3. Судейская коллегия: подбор, состав, обязанности отдельных судей. Работа судейской коллегии. Документация соревнований. Подведение итогов соревнований.
4. Правила соревнований по лыжным гонкам.

### **Тема 4.2. Основы проведения урока по лыжам**

**Цель:** изучить основы проведения урока с использованием лыжного оборудования

**Перечень изучаемых элементов содержания:** Материальное обеспечение соревнований, водоснабжение, обеспечение дровами. Организация и проведение соревнований и слётов. Работа служб: секретариата, старта, финиша.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

Основы методики тренировки. Методика обучения лыжным ходам. Дидактические принципы обучения в лыжном спорте. Проведение урока по лыжной подготовки для учащихся 9-11 классов. Особенности организации и проведения соревнований по лыжным гонкам в

школе. Пропаганда соревнований. Роль общественного актива и организации и проведении соревнований.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4**

**Форма практического задания:** письменная работа

**Примерный перечень тем письменных работ к разделу 3:**

1. Спланировать заданную дистанцию;
2. Подготовить необходимое оборудование;
3. Обеспечить постановку дистанции на местности, подготовку средств отметки;
4. Обеспечить судейство мероприятия.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4:** форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.

## **МОДУЛЬ 4. ПЛАВАНИЕ.**

### **РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПЛАВАНИЯ.**

**Тема 1.1.** Общие основы обучения плаванию

**Цель:** рассмотреть общие основы обучения плаванию

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Плавание в системе физического воспитания. Плавание как наиболее адекватный вид спорта для детей. Место плавания в системе физ. воспитания. Анализ крупнейших соревнований сезона. Оздоровительное, прикладное, спортивное значение плавания.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Значение плавания.
2. Место плавания в системе физического воспитания в ДДУ.
3. Техника спортивных способов плавания.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** расчетное практическое задание

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

**Тема 1.2** Меры обеспечения безопасности на занятиях плаванием, требования к специалисту по плаванию

**Цель:** рассмотреть меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием и требования к специалисту по плаванию

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Меры безопасности на воде. Требования к специалисту по плаванию. Развитие плавания в нашей стране.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Требования к организации занятий по плаванию в ДДУ.
2. Методика проведения занятий по начальному обучению плаванию.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** расчетное практическое задание

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

**Форма практического задания:** доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 1:

1. Значение плавания.
2. Место плавания в системе физического воспитания в ДДУ.
3. Техника спортивных способов плавания.
4. Требования к организации занятий по плаванию в ДДУ.
5. Методика проведения занятий по начальному обучению плаванию.

### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: тестирование

## РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КАЧЕСТВА, МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.

**Тема 2.1.** Физические качества пловца.

**Цель:** изучить физические качества пловца.

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Развитие физических качеств. Понятие и виды выносливости, силовых способностей, быстроты, гибкости пловца;

Развитие функциональных возможностей организма. Развитие силовой выносливости пловца на суше. Развитие скоростных качеств. Исправление недостатков техники. Развитие тактических способностей. Развитие специальной выносливости стайера.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Виды физических качеств пловца.
2. Выносливость пловца.
3. Силовые способности пловца.
4. Быстрота пловца.
5. Гибкость пловца.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

**Тема 2.2.** Методика воспитания специальных физических качеств

**Цель:** изучить методику воспитания специальных физических качеств.

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Развитие физических качеств. Развитие функциональных возможностей организма. Развитие силовой выносливости пловца на суше. Развитие скоростных качеств. Исправление недостатков техники. Развитие тактических способностей. Развитие специальной выносливости стайера.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Развитие быстроты на суше.
2. Развитие специальных силовых качеств в воде.
3. Развитие специальной выносливости спринтера.
4. Развитие специальной гибкости.
5. Задания комплексной направленности

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

**Форма практического задания:** доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 2:

1. Виды физических качеств пловца.
2. Выносливость пловца.
3. Силовые способности пловца.
4. Быстрота пловца.
5. Гибкость пловца.
6. Развитие быстроты на суше.
7. Развитие специальных силовых качеств в воде.
8. Развитие специальной выносливости спринтера.
9. Развитие специальной гибкости.
10. Задания комплексной направленности

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: тестирование**

## РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ

**Тема 3.1.** Основные требования к рациональной технике плавания

**Цель:** изучить основы техники плавания

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Свойства воды и их влияние на плавание человека. Закономерности создания движущих сил в воде. Оси и плоскости, используемые при анализе техники плавания. Симметричное и несимметричное движение тел в воде. Значение подъемной силы для создания движущих сил в воде.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Методики анализа плавучести тел.
2. Методика анализа техники плавания по фотоциелограммам.
3. Методика анализа техники плавания по средней скорости, темпу и “шагу” пловца.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** расчетное практическое задание

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

**Форма практического задания:** доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 3:

1. Методики анализа плавучести тел.
2. Методика анализа техники плавания по фотоциелограммам.
3. Методика анализа техники плавания по средней скорости, темпу и “шагу” пловца.
4. Методика анализа рациональной техники в плавании.
5. Методика анализа техники нырянию в воду.
6. Методика анализа техники скольжения.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3: тестирование**

**РАЗДЕЛ 4. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ (КРОЛЬ НА СПИНЕ, КРОЛЬ НА ГРУДИ, БРАСС, БАТТЕРФЛЯЙ (ДЕЛЬФИН)), СТАРТОВ И ПОВОРОТОВ**

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Основы техники спортивных способов плавания. Кроль на груди. Кроль на спине. Брасс. Баттерфляй. Старты. Повороты.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Основы техники кроля на груди.
2. Основы техники кроля на спине
3. Основы техники брасса.
4. Основы техники баттерфляя.
5. Основы техники стартов.
6. Основы техники поворотов

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4**

**Форма практического задания:** устный ответ

Примерный перечень тем докладов к Разделу 4:

1. Основы техники движениям ног при плавании кроль на груди.
2. Основы техники движениям рук при плавании способом кроль на груди.
3. Основы техники согласования движений рук, ног, дыхания при плавании кроль на груди.
4. Основы техники движения ног при плавании способом кроль на спине.
5. Основы техники движения рук при плавании кролем на спине.
6. Основы техники общего согласования при плавании кролем на спине.
7. Основы техники движения ног в способе брасс.
8. Основы техники движения рук в способе брасс.
9. Основы техники общего согласования в способе брасс.
10. Основы техники прыжкам в воду.
11. Основы техники ныряния с тумбочки в воду.
12. Основы техники движения ног в способе баттерфляй.
13. Основы техники движения рук в способе баттерфляй.
14. Основы техники старта в воду.
15. Основы техники поворотов при разных стилях плавания.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4: тестирование**

### **РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ**

**Тема 5.1.** Средства и методы обучения плаванию

**Цель:** изучить особенности методики обучения плаванию

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

Организация занятий. Средства и методы обучения в плавании. Упражнения по освоению с водой.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Средства обучения плаванию.
2. Методы обучения плаванию
3. Организация занятий.
4. Упражнения по освоению с водой.



**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 5**

**Форма практического задания:** устный ответ

Примерный перечень тем докладов к Разделу 5:

1. Средства, используемые при обучении плаванию на суше.
2. Средства, используемые при обучении плаванию в воде.
3. Словесные методы, применяемые при обучении плаванию
4. Организация занятий по плаванию с детьми дошкольного возраста
5. Организация занятий по плаванию с детьми школьного возраста
6. Организация занятий по плаванию со студентами
7. Организация занятий по плаванию с людьми старшего возраста
8. Организация занятий по плаванию с людьми пожилого возраста
9. Упражнения по освоению с водой.
10. Методы двигательных действий на занятиях по плаванию.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5: тестирование**

**РАЗДЕЛ 6. Методика обучения спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин)), стартами поворотам**

**Цель:** изучить особенности методики обучения плаванию

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Организация занятий. Средства и методы обучения в плавании. Упражнения по освоению с водой. Методика обучения технике плавания способом кроль на груди. Методика обучения технике плавания способом кроль на спине. Методика обучения технике плавания способом брасс. Ознакомление с техникой плавания способом дельфин.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Методика обучения спортивным стилям плавания.
2. Способы обучения плаванию.
3. Организация обучения плавания с людьми разного возраста.
4. Упражнения по освоению с методикой обучения по задержки дыхания в воде.
5. Упражнения по освоению с методикой обучения ныряния.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 6**

**Форма практического задания:** устный ответ

1. Методика обучения движениям ног при плавании кроль на груди.
2. Методика обучения движениям рук при плавании способом кроль на груди.
3. Методика обучения согласованию движений рук, ног, дыхания при плавании кроль на груди.
4. Методика обучения движениям ног при плавании способом кроль на спине.

5. Методика обучения движениям рук при плавании кролем на спине.
6. Методика обучения общему согласованию при плавании кролем на спине.
7. Методика обучения движениям ног в способе брасс.
8. Методика обучения движениям рук в способе брасс.
9. Методика обучения общему согласованию в способе брасс.
10. Методика обучения прыжкам в воду.
11. Методика обучения ныряния с тумбочки в воду.
12. Методика обучения движениям ног в способе баттерфляй.
13. Методика обучения движениям рук в способе баттерфляй.
14. Методика обучения старта в воду.
15. Методика обучения поворотов при разных стилях плавания.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6: тестирование**

## **РАЗДЕЛ 7. ПРАВИЛА, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ**

### **Тема 7.1. Правила проведения соревнований по плаванию**

**Цель:** изучить особенности проведения соревнований плаванию

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

Старт и финиш, прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами, передача эстафет, распределение дорожек, переплывание, определение результатов, регистрация рекордов.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Учет и контроль старта.
2. Учет и контроль финиша.
3. Особенности регистрации времени при прохождении дистанции пловца.
4. Особенности фиксации поворотов пловца при прохождении дистанции.
5. Повороты, используемые при плавании разными способами.
6. Передача эстафет, особенности регистрации судьями на бортиках.
7. Разновидности судей в плавании.
8. Распределение спортсменов по дорожкам.
9. Установление рекордов. Действия судей и участников после установления рекорда.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание.**

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 7:**

**Форма практического задания: устный ответ.**

Перечень тем устного ответа:

1. Какой результат необходимо показать участнику соревнований для утверждения этого результата как разрядного норматива?
2. Какие документы необходимо подготовить для допуска участника к соревнованию?
3. Какую информацию должна содержать карточка участника соревнований?
4. Перечислите основные обязанности представителя команды.
5. Каким временем ограничены сроки отказа участника стартовать в финальных заплывах без наложения на него или на федерацию штрафных санкций?
6. Как, куда и в какие сроки разрешается подавать протесты на необъективное судейство?
7. Перечислите основные обязанности участника соревнований.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 7: доклад.**

1. Какие основные требования необходимо учесть при организации соревнований?

2. Какие мероприятия должны быть проведены в подготовительный период соревнований?
3. Какие комиссии необходимо создать для качественной подготовки соревнований? Каковы их основные функции?
4. Какие обязанности выполняет комендант соревнований?
5. Что включает в себя план подготовки соревнований?
6. Какую атрибутику должен иметь бассейн для проведения торжественного церемониала?
7. Перечислите основные требования к форме участников соревнований.
8. Какие мероприятия включает в себя ритуал открытия соревнований?
9. Перечислите основные требования к порядку построения участников на парад.
10. Какую атрибутику необходимо подготовить для награждения победителей и призеров соревнований?

## **РАЗДЕЛ 8. Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков**

**Цель:** изучить виды и программы соревнований в плавании для детей и подростков

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Календарь соревнований, обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Календарный план соревнований на учебный год. Методика составления. Учет официальных соревнований в образовательных организациях.
2. Полномочия участников и их обязанности.
3. Заявочный лист, представитель команд его обязанности и права.
4. Психологический настрой команды капитаном соревнований по плаванию относительно важности соревнования.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 8:**

### **Форма практического задания: устный ответ.**

Перечень тем устного ответа:

1. Каковы основные признаки, положенные в классификацию соревнований по плаванию?
2. Какие виды плавания и дистанции входят в Олимпийскую программу по плаванию?
3. Перечислите основные разделы, которые необходимо учесть при составлении положения о соревнованиях.
4. Что включает в себя план подготовки соревнований?
5. Какую атрибутику должен иметь бассейн для проведения торжественного церемониала?

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 8: доклад.**

1. Что включает в себя церемония награждения?
2. В какой форме проводится церемониал закрытия соревнований?
3. Перечислите основные обязанности медицинской службы.
4. Перечислите основные пункты, которые включает регламент соревнований.
5. В чем заключается значение рекламы соревнований?
6. Перечислите необходимый минимум оборудования бассейна для проведения международных соревнований.
7. Перечислите основные мероприятия, которые необходимо провести для обеспечения безопасности при проведении соревнований.
8. Опишите общий ход судейства соревнований.

## МОДУЛЬ 5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

### РАЗДЕЛ 1. «ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ О ПОДВИЖНОЙ ИГРЕ»

**Цель:** сформировать у студентов основные понятия *подвижных игр в физическом воспитании детей.*

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

Определение подвижной игры как вида деятельности. Теории происхождения и развития игры. Естественнонаучные основы игровой деятельности. Игра и труд, их связь и различия. Взгляды отечественных общественных деятелей, педагогов и ученых на игру.

Педагогическая группировка (классификация) подвижных игр. Отличие подвижных игр от спортивных.

Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика в связи с возрастными особенностями играющих. Педагогическая характеристика игр детей на различных ступенях обучения и воспитания. Игры младшего, среднего и старшего школьного возраста. Анализ игрового материала школьных программ по физическому воспитанию. Место подвижных игр в решении задач физического воспитания.

#### **Тема 1. Значение подвижных игр в физическом воспитании детей**

**Цель:** сформировать у студентов знания о значении *подвижных игр в физическом воспитании детей*

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Теории происхождения и развития игры.
2. Игра и труд, их связь и различия.
3. Взгляды отечественных общественных деятелей, педагогов и ученых на игру.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** расчетное практическое задание

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1:

#### **Форма практического задания:** расчетное практическое задание.

1. Предоставить содержание подвижной игры для развития скорости (содержание включает в себя: цель и задачи урока, место проведения, инвентарь, описание и правила подвижной игры, нарушения, варианты игры, графическое изображение и методические указания);

2. Предоставить содержание подвижной игры для развития скоростно-силовых качеств (содержание включает в себя: цель и задачи урока, место проведения, инвентарь, описание и правила подвижной игры, нарушения, варианты игры, графическое изображение и методические указания).

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1:** форма рубежного контроля – контрольная работа.

Контрольная работа проводится на практическом занятии. В контрольной работе **1 теоретический вопрос.**

Теоретические вопросы:

1. Теория происхождения и развитие подвижных игр.
2. Педагогические основы игры (оздоровительное, образовательное, воспитательное значение).
3. Отличие подвижных игр от спортивных.
4. Игровой метод. Его роль в педагогической практике.
5. Педагогическая группировка (классификация) подвижных игр.
6. Игры на школьном уроке физической культуры.
7. Применение игр в занятиях спортом.

8. Критерий выбора игры.
9. Подготовка руководителя к игре.
10. Подготовка играющего коллектива.
11. Способы разделения игроков на команды и их характеристика.
12. Способы выбора водящего и их характеристика.
13. Выборы помощников и капитанов в игре.
14. Требования к рассказу и порядок объяснения игры.
15. Роль и место показа.
16. Руководство игрой.
17. Дозировка и судейство игры.
18. Требования к окончанию и подведению итогов игры.

## **Раздел 2. Основные педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр**

**Цель:** рассмотреть основные педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Воспитывающий характер обучения. Реализация дидактических принципов в обучении подвижным играм.

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 игры. Оценка выполнения игровых действий всего коллектива и отдельных играющих.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Специфические особенности подвижных игр в отличие от спортивных.
2. Естественнонаучные основы игровой деятельности
3. Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика в связи с возрастными особенностями играющих.
4. Педагогическая характеристика игр детей на различных ступенях обучения и воспитания. Игры младшего, среднего и старшего школьного возраста.
5. Анализ игрового материала школьных программ по физическому воспитанию.
6. Место подвижных игр в решении задач физического воспитания.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

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

### **Аналитические задания:**

1. Определить пути и методы формирования творческого воображения у детей в подвижной игре. Привести примеры методической литературы, в которой они находят отражение.
2. Составить перечень подвижных игр, которые могут быть использованы с целью развития у детей мышечной силы и выносливости.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: форма рубежного контроля – контрольная работа.**

1. Воспитывающий характер обучения. Реализация дидактических принципов в обучении подвижным играм.
2. Методика организации и проведения подвижных игр в детском саду.
3. Характеристика игр школьников 1-3 классов.
4. Характеристика игр школьников 4-6 классов.
5. Характеристика игр школьников 7-8 классов.
6. Особенности проведения игр со школьниками 1-3х классов.
7. Особенности проведения игр со школьниками 4-6х классов.
8. Особенности проведения игр со школьниками 7-8х классов.
9. Характеристика раздела игр в школьной программе.

### **Раздел 3. Подвижные игры в школьном уроке физкультуры**

**Цель:** формирование знаний и методических умений по проведению подвижных игр.

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе.  
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.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Составление карточек по подвижным играм на переменах.
2. Какие особенности проведения подвижных игр на переменах?
3. Какие особенности проведения подвижных игр в группах продленного дня?

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

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

**Форма практического задания: расчетное практическое задание.**

1. Разработать две подвижные игры для развития физических качеств.
2. Обсудить, продемонстрировать и проанализировать представленные материалы игр.  
Проект игр 1. (задачи подвижной игры)-воздействие на какие физ. качества
2. Практический ход игры (описание). Обязательно чертёж-схема проекта.
3. Правила игры
4. Подведение итогов (кто и почему выиграл)

**Оценить:** 1) По пятибалльной системе соответствие содержания игры поставленным задачам.

- 2) По десятибалльной системе оценить содержание и организацию проведения игры.
- 3) По пятибалльной шкале оценить схему проекта.

**Проведение игр по времени:**

1. Объяснение задач, краткое содержание игры по схеме, правила, определение победителя. 5 мин.
  2. Проведение игры -10 мин
  3. Подведение итогов игры, определение победителя-5 мин.
- Всего-20 мин.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3: форма рубежного контроля – контрольная работа.**

1. Игры типа перебежек.
2. Игры типа салок.
3. Игры типа эстафет и гонок.
4. Игры на сообразительность и внимание.
5. Игры с элементами прыжков.
6. Игры с метанием в неподвижную цель.
7. Игры с метанием в подвижную цель.
8. Игры с элементами силовой борьбы.
9. Подвижные игры с музыкальным сопровождением.
10. Игры с речитативом
11. Игры с элементами гимнастики.
12. Игры с элементами легкой атлетики.
13. Игры с элементами баскетбола.
14. Игры с элементами волейбола.
15. Игры с элементами футбола.
16. Игры в занятиях плаванием.

#### **РАЗДЕЛ 4. «ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР, С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

**Цель:** сформировать у студентов основные знания по проведению подвижных игр с детьми младшего и среднего школьного возраста.

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

Методика проведения игр в различных классах школы (в связи с возрастными особенностями). Игры для учащихся 1-3 классов. «Класс, смирно!». «У ребят порядок строгий». «Быстро по местам». «Выставка картин». «Кто подходил». «Совушка». «Мяч соседу». «Передача мяча в колоннах над головой». «К своим флажкам». «Прыжки по полоскам». «Через кочки и пенечки». «Команда быстроногих». «Гуси-лебеди». «Два мороза». «Птицы и клетка». «Гонка мяча по кругу». «Бездомный заяц». «Пустое место». «Караси и щука». «Попрыгунчики-воробушки». «Волк во рву». «Пятнашки». «Кто дальше бросит». «Пингвин с мячом».

**Тема 4.1. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми младшего школьного возраста.**

**Цель:** формирование знаний и методических умений по проведению подвижных игр в начальной школе.

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Особенности выбора игры, подготовки к её проведению объяснения и руководства игрой, подведения итогов с детьми младшего школьного возраста.
2. Подготовка карточек для проведения подвижных игр с детьми разных классов (1-4).
- 3.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

**Тема 4.2. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми среднего школьного возраста.**

**Цель:** формирование знаний и методических умений по проведению подвижных игр в средних классах.

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

Методика проведения игр в различных классах школы (в связи с возрастными особенностями). Игры для учащихся 4-8 классов. «Вызов номеров». «Линейная эстафета с бегом». «Салки на одной ноге». «Эстафеты с прыжком в высоту». «Эстафеты с прыжком в длину». «Вьюны». «Подвижная цель». «Мяч среднему — 2-й вариант», «Метко в цель».

«Перетягивание за черту». «Бой петухов». «Защита булавы». «День и ночь». «Круговая лапта». «Выталкивание из круга». «Удочка». «Попади в мяч». «Бой петухов». «Снайперы». «Пионербол». «Перестрелка». «Эстафета с вызовом». «Эстафета баскетболистов». «Эстафета волейболистов». «Борьба за мяч» — простой вариант. «Перебежка с вырубкой». «Тяни в круг». «Бег за флажками». «Метко в цель». «В четыре стойки». «Лыжники на местах». «Салки маршем». «Эстафеты на лыжах». «Старт за мячом». «Бросай-беги». «Бег за командами».

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Особенности выбора игры, подготовки к её проведению объяснения и руководства игрой, подведения итогов с детьми среднего школьного возраста.
2. Подготовка карточек для проведения подвижных игр с детьми разных классов (5-8).
3. Какие особенности проведения подвижных игр с занимающимися различного возраста и подготовленности?
4. Какие игры лучше использовать с детьми среднего школьного возраста и почему?
5. Какие особенности проведения подвижных игр нужно учитывать в работе со школьниками 5-8 классов?
6. Как осуществляется выбор помощников и водящих в 5-8 классах?
7. Как подводят итоги подвижной игры с учетом возраста школьников?

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

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

#### **Аналитические задания:**

1. Подготовка преподавателя к игре: расписать критерии выбора игры (по какому признаку будет отбираться та или иная игра-по развитию физических качеств, по возрастному показателю и т. д.). Перечень спортивного инвентаря, места, условия проведения для подвижной игры с детьми младшего и среднего школьного возраста.
2. Составить конспект подвижной игры с детьми младшего и среднего школьного возраста с учетом подготовки места, инвентаря, разметки площадки.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4: форма рубежного контроля – аналитическое задание.**

#### **Аналитические задания:**

1. Составить карточки для проведения подвижных игр (3 игры) с детьми 1-3 класса. Что должно входить в игровую карточку: 1. Название игры. 2. Педагогические задачи. 3. Количество участников. 4. Ф. И. О. проводящего игру. 5. Подготовка места к проведению игры. 6. Размещения игроков и руководителя игры. 7. Четкость объяснения игры (название, цель, ход и т.д.), 8. Выбора капитана, водящего. 9. Дозировка игры. 10. Использование помощников. 11. Объективность судейства. 12. Подведение итогов. 13. Определение победителей. Разбор игры. 14. Итог игры.
2. Составить карточки для проведения подвижных игр (1 игру) с детьми 9 класса. Что должно входить в игровую карточку: 1. Название игры. 2. Педагогические задачи. 3. Количество участников. 4. Ф. И. О. проводящего игру. 5. Подготовка места к проведению игры. 6. Размещения игроков и руководителя игры. 7. Четкость объяснения игры (название, цель, ход и т.д.), 8. Выбора капитана, водящего. 9. Дозировка игры. 10. Использование помощников. 11. Объективность судейства. 12. Подведение итогов. 13. Определение победителей. Разбор игры. 14. Итог игры.

**Раздел 5. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми старшего школьного возраста.**



**Цель:** формирование знаний и методических умений по проведению подвижных игр в старших классах.

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Методика проведения игр в различных классах школы (в связи с возрастными особенностями). Игры для учащихся 10-11 классов. В основном проводятся игры, подводящие к занятию спортом и для развития физических качеств. «Эстафета с чехардой». «Эстафета с палками и прыжками». «Встречные старты». «Будь лидером». «На горку и с горки». «Старт с преследованием». «Собери флажки». «Круговая эстафета», «Борьба за бровку». «Челнок». «Навстречу удочке». «Опереди свое время». «Город за городом». «В дальнюю зону». «Не оступись». «Кто выше». «Силачи». «От щита в поле». «Марш-бросок».

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Особенности выбора игры, подготовки к её проведению объяснения и руководства игрой, подведения итогов с детьми старшего школьного возраста.
2. Подготовка карточек для проведения подвижных игр с детьми разных классов (10-11).

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание.**

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

**Аналитические задания:**

1. Предоставить содержание подвижной игры для развития скоростной выносливости и силы у юношей старшего школьного возраста (содержание включает в себя: цель и задачи урока, место проведения, инвентарь, описание и правила подвижной игры, нарушения, варианты игры, графическое изображение и методические указания);

2. Предоставить содержание подвижной игры для развития активной и пассивной гибкости у девушек старшего школьного возраста (содержание включает в себя: цель и задачи урока, место проведения, инвентарь, описание и правила подвижной игры, нарушения, варианты игры, графическое изображение и методические указания).

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5: форма рубежного контроля – контрольная работа.**

1. Организация и методика проведения уроков по подвижным играм в 10-11-х классах общеобразовательной школы.
2. Организация и методика проведения уроков по подвижным играм в спортивных классах
3. Повышение мотивации к учебным занятиям по подвижным играм у школьников старших классов.
4. Особенности физического развития у школьников 10-11 классов.
5. Методика выбора подвижных игр у старших школьников.
6. Подвижные игры на развитие физических качеств у старших школьников. Содержание, методика.
7. Игры, способствующие повышению устойчивости и сопротивляемости организма к заболеваниям у дошкольников и школьников (значимость, влияние на организм, социальная и закаляющая сторона подвижных игр).

## **РАЗДЕЛ 6. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ШКОЛЬНОМ УРОКЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ВО ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЕ.**

**Цель:** ознакомить студентов с подвижными играми в учебной работе по физическому воспитанию в школе, в режиме учебного дня.

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Планирование, программы, типы уроков, подвижные игры. «Перетягивание через черту», «Бой петухов», «Сильные и ловкие», «Тяни в круг», «Перетягивание в шеренгах». Игры и упражнения на воде: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой».

**Тема 6.1. Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе.**

**Цель:** формирование аспектов планирования проведения подвижных игр на уроках физической культуры и во внеурочной работе.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Календарно-тематическое планирование подвижных игр по классам школьной программы (содержание, пункты).

2. Содержание учебного материала по подвижным играм по классам школьной программы.

3. Подвижные игры, применяемые на уроках физической культуры по классам.

4. Подвижные игры, применяемые во внеклассной работе по физическому воспитанию по классам.

5. Требования к уровню подготовки обучающихся по классам в школе.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание.**

**Тема 6.2. Программы по физической культуре общеобразовательной школы по подвижным играм**

**Цель:** познакомить с программным материалом подвижных игр на уроках физической культуры и во внеурочной работе.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Содержание программного материала по спортивным играм по классам.

2. Содержание программного материала по гимнастике по классам.

3. Содержание программного материала по лыжному спорту по классам.

4. Содержание программного материала по легкой атлетике по классам.

5. Содержание программного материала по лыжному спорту по классам.

6. Содержание программного материала во внеурочной деятельности по классам.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание.**

**Тема 6.3. «Типы уроков с применением подвижных игр».**

**Цель:** познакомить с типами уроков подвижных игр на уроках физической культуры и во внеурочной работе.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Смешанные типы уроков по подвижным играм в школе.

2. Игровые виды уроков по подвижным играм в школе.

3. Педагогические задачи, решаемые по типам уроков во 2 классе.

4. Педагогические задачи, решаемые по типам уроков во 3 классе.

5. Педагогические задачи, решаемые по типам уроков во 6 классе.

6. Педагогические задачи, решаемые по типам уроков во 8 классе.

7. Педагогические задачи, решаемые по типам уроков во 10 классе.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание.**

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 6:**

**Форма: контрольная работа.**

Контрольная работа проводится на практическом занятии. В контрольной работе 1 теоретический вопрос.

Теоретические вопросы:

1. Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе, в режиме учебного дня.

2. Организация соревнований по подвижным играм.
3. Особенности проведения игр-эстафет.
4. Особенности проведения соревнований по подвижным играм.
5. Требования к организации подвижных перемен. Планирование проведения подвижных перемен.
6. Соревнования по подвижным играм. Документы планирования.
7. Значение подвижных игр в занятиях спортом. На примере одного.
8. История возникновения и развития соревнований «Веселые старты» в нашей стране.
9. Положение о проведении соревнований «Веселые старты».
10. Содержание и методика составления программы соревнований «Веселые старты».
11. Вопросы подготовки и организации соревнований «Веселые старты».
12. Методика судейства соревнований «Веселые старты». Состав судейской бригады и обязанности судей.
13. Варианты подсчета очков при проведении соревнований «Веселые старты».
14. Игры на переменах, школьных праздниках, спортивных секциях.
15. Подвижные игры в группах продленного дня.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6: форма рубежного контроля –**

### **Аналитические задания:**

1. Разработать и описать подвижную игру для группы продленного дня.  
Что должно входить в описание игры: 1. Цель. 2. Задачи. 3. Место проведения. 4. Спортивный инвентарь. 5. Описание игры. 6. Дозировка. 7. Методические указания.
2. Составить 3 физических упражнения для праздников и аттракционов.  
Что должно входить в описание физических упражнений: 1. Цель. 2. Задачи. 3. Место проведения. 4. Спортивный инвентарь. 5. Описание общеразвивающих упражнений. 6. Дозировка. 7. Методические указания.

## **РАЗДЕЛ 7. СОДЕРЖАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ВО ВНЕУРОЧНОЙ И ВНЕКЛАССНОЙ ФОРМЕ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ.**

**Цель:** ознакомить с организацией и методикой проведения подвижных игр во внеурочной и внеклассной форме проведения занятий.

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Подвижные игры на переменах. «Горелки». «У медведя во бору». «Узнай по голосу». «Светофор». «Карусель». «Тропинка». «Западня». «Стоп!». «Не ошибись!». «Три движения». «Выставка картин». «Компас». «Класс, смирно!». «К своим флажкам!».

Игры на воде. «Караси и карпы». «Водолазы». «Пятнашки с поплавками». «Достань до дна рукой». «Кто быстрее». «Поплавок». «Салки с мячом». «Морской бой». «Буря в море». «Торпеды». «Буксиры». «Акулы и дельфин». «Дельфины на охоте». «Волейбол в воде».

Игры для праздников и аттракционов. «Два стула и веревочка». «Меткий футболист». «Неуловимый шнур». «Вертуны». «Возьми булаву». «Подвижный ринг». «Танец папуасов». «Птицы и клетка». «Срезание призов». «Музыкальные змейки». «Посадка картошки». «Смена парами». «Третий лишний на прогулке». «Ходьба с биноклем». «Защищай товарища». «Муравейник». «Иголка и нитка». «Бездомный заяц». «Верный глаз». «Вращение обручей». «Набрасывание колец».

Игры в оздоровительном лагере. «Школьная лапта». «Лапта в кругах». «Невидимки». «К флажку». «Ориентировка по слуху». «Погоня за лисицами». «Поиски пропавшей группы». «Следопыты». «Веселые старты». «Комический футбол». «Рейд в тыл врага». «Стой». «Борьба за флажки». «Эстафета связистов». «Кто разожжет костер». «Друг, дружок, уступи лужок».

### **Тема 7.1. Организация соревнований по подвижным играм.**

**Цель:** формирование знаний и методических умений по проведению подвижных игр во внеурочной работе.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Организация соревнований по подвижным играм.
2. Составление положения о соревнованиях по подвижным играм.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

**Тема 7.2. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр во внеурочной и внеклассной форме организации занятий**

**Цель:** формирование знаний и методических умений по проведению подвижных игр во внеурочной работе.

**Вопросы для самоподготовки:**

Организация, методика, соревнование, скорость, выносливость, школа, дошкольные учреждения, высшие учебные заведения.

**Цель:** формирование знаний и методических умений по проведению подвижных игр во внеурочной работе.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Подвижные игры, для развития скорости у учащихся начальных классов.
2. Подвижные игры, для развития скорости у учащихся средних классов.
3. Подвижные игры, для развития скорости у учащихся старших классов.
4. Подвижные игры, для развития выносливости у учащихся начальных классов.
5. Подвижные игры, для развития скорости у учащихся средних классов.
6. Подвижные игры, для развития скорости у учащихся старших классов.
7. Содержание, организация и методика проведения соревнований по подвижным играм в дошкольных учреждениях.
8. Содержание, организация и методика проведения соревнований по подвижным играм в школе.
9. Содержание, организация и методика проведения соревнований по подвижным играм в высших учебных заведениях.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание.**

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 7**

**Аналитические задания.**

1. Предоставить содержание любой подвижной игры у детей среднего школьного возраста во внеурочной деятельности (масс старт, веселые старты, во время активного отдыха и т. д.);
2. Предоставить содержание подвижной игры для развития ловкости у детей среднего школьного возраста во внеурочной деятельности (масс старт, веселые старты, во время активного отдыха и т. д.).

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 7: форма рубежного контроля – контрольная работа.**

Контрольная работа проводится на практическом занятии. В контрольной работе **1 теоретический вопрос.**

Теоретические вопросы:

1. Особенности различия выбора игры, подготовки к её проведению объяснения и руководства игрой, подведения итогов с детьми разного школьного возраста.
2. Развитие творчества школьников в подвижных играх.
3. Приемы регулирования физической нагрузки в подвижной игре.
4. Развивающие игры физической тематики для школьников (содержание, методика использования).
5. Объяснение и показ преподавателем приемов обучения подвижным играм.

6. Обоснование необходимости проведения физкультурных минуток в младшем школьном возрасте. Вариативность их содержания.
7. Содержание и варианты проведения подвижных игр на прогулке.
8. Личностная направленность физкультурно-оздоровительной работы со школьниками (развитие волевой активности и самостоятельности детей).
9. Новые технологии оздоровительной работы со школьниками старшего возраста на основе подвижных игр.
10. Игры на местности.
11. Игры аттракционы.
12. Игры во внеурочных формах работы.
13. Игры во внешкольных формах работы с детьми.
14. Игры в системе оздоровительной и физкультурно-массовой работы с населением.
15. Развивающая физкультурно-оздоровительная среда школьного учреждения (перечень физкультурного оборудования и инвентаря, особенности его расположения в физкультурном зале и на спортивной площадке).

## **МОДУЛЬ 6. ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА (БАСКЕТБОЛ).**

### **РАЗДЕЛ 1. Общая характеристика спортивной игры.**

**Тема 1.1.** Характеристика и содержание дисциплины «Баскетбол».

**Цель:** *познакомить студентов с основами, общей характеристикой и содержанием баскетбола.*

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

Баскетбол в системе физического воспитания. Методические особенности спортивных игр. Методические рекомендации по обучению спортивным играм. Виды баскетбола, новые направления. Баскетбол как учебно-научная дисциплина.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Баскетбол в системе физического воспитания.
2. Методические особенности спортивных игр.
3. Виды баскетбола, новые направления.
4. Баскетбол как учебно-научная дисциплина.
5. Требования к специалисту по баскетболу.

#### **Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

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

#### **Форма практического задания: доклад.**

Перечень тем доклада:

1. Баскетбол в системе физического воспитания.
2. Виды баскетбола, новые направления.
3. Баскетбол как учебно-научная дисциплина.
4. Классификация спортивных игр.
5. Средства и методы спортивных игр.
6. Методические особенности спортивных игр.
7. Методические рекомендации по обучению спортивным играм.

## РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: контрольные нормативы.

Форма рубежного контроля – сдача контрольных нормативов.

1. Норматив: Условия выполнения: Испытуемый с мячом в руках стоит перед лицевой линией напротив 3х стоек, стоящих по прямой друг за другом. Расстояние от линии до первой стойки 3 метра и следующие стойки так же находятся последовательно в 3х метрах друг от друга. Нужно по сигналу на скорости провести мяч между стойками «змейкой» к третьей стойке, вокруг нее, так же и обратно, ведя мяч возле стойки «дальней» от нее рукой и соблюдая правила баскетбола. Учитывается время прохождения полосы в секундах.

Балы: «отлично» юноши – 7,1 сек. девушки – 7,7 сек.

«хорошо» – 8,0 сек. – 8,3 сек.

«удовлетворительно» - 9,3 сек. - 10,1 сек.

Норматив: Условия выполнения: Испытуемый с мячом в руках стоит в 2,5 метра от стены. По сигналу учителя он выполняет на скорости 10 передач мяча в стену. Касание или падение мяча на пол ошибкой не считается. Передачи следует выполнять наиболее экономичным способом – двумя руками от груди. Естественно, что имеющий навык передач делает упражнение быстрее.

Балы: «отлично» юноши – 12,0 сек. девушки – 13,5 сек.

«хорошо» – 14,0 сек. – 15,0 сек.

«удовлетворительно» - 17,0 сек. - 19,0 сек.

После выполнения контрольных нормативов результаты вносятся в таблицу. За рубежный контроль выставляется средняя оценка за все нормативы.

Контрольный норматив	Отлично >или = 85	Хорошо 75-84	Удовлетв. 65-74	Неудовл. < 65
1. Норматив				
2. Норматив				
3. Норматив				
4. Норматив				
5. Норматив				
6. Норматив				

## РАЗДЕЛ 2. История возникновения и основные тенденции современного баскетбола.

**Тема 2.1.** История возникновения дисциплины «Баскетбол». Основные тенденции современного баскетбола.

**Цель:** познакомить студентов с историей возникновения баскетбола.

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Исторические истоки возникновения баскетбола. Первые игры. Основатель современного баскетбола. Первые соревнования. Стритбол (история, содержание,

развитие). Профессиональные лиги, Общероссийская и национальная федерация баскетбола.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Первые профессиональные лиги.
2. Общероссийская и национальная федерация баскетбола.
3. Участие женщин в программе Олимпийских игр и Чемпионатов Мира, Чемпионатов Европы.
4. Современная тенденция развития баскетбола в нашей стране. Пути модернизации и дальнейшего совершенствования.
5. Возникновение и развитие баскетбола в разных странах.
6. Баскетбол в программе Олимпийских игр. Развитие баскетбола в нашей стране.
7. Стритбол (история, содержание, развитие).

### **Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

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

#### **Форма практического задания: доклад.**

Перечень тем доклада:

1. Баскетбол в программе Олимпийских игр.
2. Развитие баскетбола в нашей стране.
3. Участие женщин в программе Олимпийских игр, Чемпионатах Мира, Чемпионатах Европы.
4. Первые Чемпионы, первые соревнования. Результаты выступлений.
5. Развитие баскетбола в разных странах.
6. Стритбол - история, содержание, развитие игры.
7. Достижения команды РФ на Олимпийских играх.

#### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: контрольные нормативы.**

Форма рубежного контроля – сдача контрольных нормативов.

Норматив: Условия выполнения: Учащиеся бросают по 5 раз в кольцо с 3х метров. Стоять надо под углом 45 градусов по отношению к кольцу и забивать непременно с отскоком от щита. Считается количество попаданий.

Балы: «отлично» юноши – 4 р. девушки – 3 р.

«хорошо» – 3 р. – 2 р.

«удовлетворительно» - 2 р. - 1 р.

Норматив: Условия выполнения: Испытуемый от середины б/большой площадки слева или справа от кольца делает 5 попыток «атаки» кольца после ведения и двойного.

Балы: «отлично» юноши – 5 р. девушки – 4 р.

«хорошо» – 3 р. – 2 р.

«удовлетворительно» - 2 р. - 1 р.

После выполнения контрольных нормативов результаты вносятся в таблицу. За рубежный контроль выставляется средняя оценка за все нормативы.

Контрольный норматив	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Неудовл.
----------------------	---------	--------	-----------	----------

	>или = 85	75-84	65-74	< 65
7. Норматив				
8. Норматив				
9. Норматив				
10. Норматив				
11. Норматив				
12. Норматив				

### Раздел 3. Основные положения и классификация техники игры в нападении.

**Цель:** знакомство студентов с основными положениями и классификацией техники игры в нападении.

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

Характеристика баскетбольной терминологии. Основные понятия техники игры. Техника передвижений в нападении. Ловля мяча на месте и в движении. Передачи двумя и одной руками с места и в движении. Ведение мяча. Классификация ведения и бросков мяча их характеристика.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Характеристика баскетбольной терминологии. Техника передвижений в нападении. Ловля мяча на месте и в движении. Передачи двумя и одной руками с места и в движении. Ведение мяча. Классификация ведения и бросков мяча их характеристика.

2. Анализ техники стойки и перемещения баскетболистов в нападении.

3. Анализ техники ловли и передач мяча.

2. Анализ техники броскам мяча с места и в движении.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

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

**Форма практического задания: доклад.**

1. Классификация техники нападения. Характеристика атакующих действий.
2. Виды стоек и перемещений баскетболиста.
3. Техника стоек и перемещений в нападении - этапы и схема обучения.
4. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди – этапы и схема обучения.
5. Техника ловли и передачи мяча одной и двумя руками снизу - этапы и схема обучения.
6. Техника ловли и передачи мяча одной рукой от плеча - этапы и схема обучения.
7. Техника ведения мяча - этапы и схема обучения.
8. Техника броска мяча двумя руками от груди - этапы и схема обучения.
9. Техника стоек и перемещений в нападении - этапы и схема обучения.
10. Техника выбивания и вырывания мяча - Техника стоек и перемещений в нападении - этапы и схема обучения.
11. Техника броска одной рукой от плеча - Техника стоек и перемещений в нападении - этапы и схема обучения.



12. Техника броска одной рукой сверху в движении - Техника стоек и перемещений в нападении - этапы и схема обучения.
13. Последовательность обучению технического приема. Основные ошибки в обучении и пути их исправления.

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3: контрольные нормативы.**

Форма рубежного контроля – сдача контрольных нормативов.

Норматив. Условия выполнения: С расстояния 1,5 метра от стены необходимо одной рукой бросать и одной же ловить мяч от стенки в течении 10 секунд. Засчитывается количество сделанных передач в течении всего времени.

Балы: «отлично» юноши – 12 р. девушки – 10 р.

«хорошо» – 9 р. – 8 р.

«удовлетворительно» - 7 р. - 6 р.

Норматив. Условия выполнения: Штрафной бросок 5 бросков.

Балы: «отлично» юноши – 5 р. девушки – 4 р.

«хорошо» – 4 р. – 3 р.

«удовлетворительно» - 3 р. - 2 р.

После выполнения контрольных нормативов результаты вносятся в таблицу. За рубежный контроль выставляется средняя оценка за все нормативы.

Контрольный норматив	Отлично >или = 85	Хорошо 75-84	Удовлетв. 65-74	Неудовл. < 65
13. Норматив				
14. Норматив				
15. Норматив				
16. Норматив				
17. Норматив				
18. Норматив				

#### **Раздел 4. Основы техники игры в баскетбол и методикой обучения.**

***Цель: знакомство студентов с методикой обучения техники игры в нападении.***

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

Характеристика методики обучения в баскетболе. Основные понятия методики обучения в технике игры. Методика обучения техники передвижений в нападении. Методика обучения ловли мяча на месте и в движении. Методика обучения передач мяча двумя и одной руками с места и в движении. Методика обучения ведения мяча на месте в движении. Ведение мяча, броски мяча и методика их обучения.

Учебная практика: броски мяча в корзину двумя и одной руками с места и в движении; финты и сочетание приемов; техника овладения мячом.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Ведение мяча и бросков мяча в корзину, методика их обучения.
2. Анализ методики обучения стойкам и перемещениям баскетболистов в нападении.
3. Анализ методики обучения ловле и передач мяча.
6. Анализ методики обучения броскам мяча с места и в движении.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

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

**Форма практического задания: доклад.**

1. Классификация методов обучения техники нападения в баскетболе. Методы обучения атакующим действиям.
2. Методы обучения стойкам и перемещений баскетболиста.
3. Схема обучения техники стоек и перемещений в нападении.
4. Схема обучения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.
5. Схема обучения техники ловли и передачи мяча одной и двумя руками снизу.
6. Схема обучения техники ловли и передачи мяча одной рукой от плеча.
7. Схема обучения техники ведения мяча.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4: контрольная работа.**

**Перечень тем контрольной работы:**

1. Схема обучения техники броска мяча двумя руками от груди.
2. Схема обучения техники стоек и перемещений в нападении.
3. Схема обучения техники выбивания и вырывания мяча - Техника стоек и перемещений в нападении - этапы и схема обучения.
4. Схема обучения техники броска одной рукой от плеча
5. Схема обучения техники броска одной рукой сверху в движении.
6. Последовательность обучения техническим приемам по возрастам. Основные ошибки в обучении и пути их исправления.

**Раздел 5. Основные положения и классификация тактики игры в защите. Методика обучения тактики игры в защите.**

**Цель: знакомство студентов с основными положениями и классификацией тактикой игры в защите.**

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Характеристика техники защиты в баскетбольной терминологии. Основные понятия техники игры в защите. Техника передвижений в защите. Отбор мяча на месте и в движении. Перехват мяча двумя и одной руками с места и в движении. Учебная практика: перехват мяча двумя и одной руками с места и в движении;

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Характеристика баскетбольной терминологии в технике защиты. Техника передвижений в защите. Перехват мяча на месте и в движении. Отбор мяча на месте и в движении, методика обучения защитным действиям.
2. Анализ техники и методика обучения стойкам и перемещениям баскетболистов в защите.
3. Анализ техники и методика обучения отбора мяча.
3. Анализ техники и методика обучения перехвата мяча на месте и в движении.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

**Тема 5.1** Определение основных понятий тактики. Классификация тактики игры. Основные тенденции развития тактики игры в нападении и методика обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в нападении.

**Цель:** *изучить стратегию и тактику баскетбола.*

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Классификация тактики игры в нападении.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Обучение индивидуальным действиям в нападении.
2. Обучение групповым и командным взаимодействиям в нападении.
3. Тактические комбинации в нападении.
4. Командные действия в нападении.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

**Тема 5.2** Основные тенденции развития тактики игры в защите. Методика обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в защите

**Цель:** *изучить стратегию и тактику баскетбола.*

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Индивидуальные и групповые тактические действия в защите. Командные тактические действия в защите. Классификация тактики игры в защите.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Обучение индивидуальным действиям в защите.
2. Обучение групповым и командным взаимодействиям в защите.
3. Командные действия в защите.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

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

Примерный перечень тем доклада к разделу 5:

1. Определение основных понятий тактики. Классификация тактики игры в нападении.
2. Анализ индивидуальных тактических действий в нападении. Методика обучения.
3. Анализ групповых тактических действий в нападении. Тактические свойства передач. Методика обучения.
4. Тактические комбинации. Характеристика.
5. Системы игры в нападении. Характеристика.
6. Что такое игровые комбинации. Характеристика.
7. Тактические приемы с применением заслона.

## РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5:

Форма рубежного контроля – контрольная работа

Вариант 1.

1. Основные варианты тактики игры в баскетболе.
2. Командные действия в нападении. Характеристика.
3. Индивидуальные действия в защите. Характеристика.

Вариант 2.

1. Схемы нападения.
2. Индивидуальные действия в нападении. Характеристика.
3. Командные действия в защите. Характеристика.

Вариант 3.

1. Групповые действия в нападении. Характеристика.
2. Схемы вбрасывания мяча. Характеристика.
3. Тактические комбинации. Характеристика.

Вариант 4.

1. Тактические приемы с применением заслона.
2. Что такое игровые комбинации. Характеристика.
3. Групповые действия в защите. Характеристика.

## РАЗДЕЛ 6. Соревнования по баскетболу и урок баскетбола в школе.

**Тема 6.1.** Правила игры в баскетбол и методика судейства.

*Цель: изучить действующие правила игры, ознакомится с эволюцией правил и перспективами их развития. Упрощенные правила игры. Знать терминологию и жестикуляцию судейства.*

*Перечень изучаемых элементов содержания*

Назначение судейской бригады. Обязанности членов судейской бригады, ведение документации соревнований. Судейство соревнований по баскетболу.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Судейская этика.
2. Жесты судьи.
3. Нормативные документы судейской бригады.
4. Влияние правил игры на ее развитие.
5. Значение квалифицированного судейства.
6. Обязанности судей.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

**Тема 6.2.** Основы проведения урока по баскетболу

*Цель: овладеть методикой проведения уроков по баскетболу.*

*Перечень изучаемых элементов содержания*

Проведение урока по баскетболу для учащихся 5-11 классов.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Травматизм на занятиях, техника безопасности.

2. Задачи урока.
3. Оформление конспекта урока.
4. Подготовительная, основная и заключительная часть.
5. Плотность урока.
6. Особенности организации и проведения уроков по баскетболу в средних и старших классах.
7. Разработка и запись упражнений. Составление конспектов занятий

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 6**

Примерный перечень тем доклада к разделу 6:

1. Назначение судейской бригады. Обязанности судей.
  2. Документация для проведения соревнований. Судейская этика.
- Вопросы для самоподготовки:
3. Влияние правил игры на ее развитие.
  4. Значение квалифицированного судейства.
  5. Травматизм на занятиях, техника безопасности.
  6. Задачи урока.
  7. Оформление конспекта урока.
  8. Подготовительная, основная и заключительная часть.
  9. Плотность урока.
  10. Особенности организации и проведения уроков по баскетболу в средних и старших классах.
  11. Разработка и запись упражнений. Составление конспектов занятий

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6:**

Форма рубежного контроля – тестирование.

## **МОДУЛЬ 6. ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА (ВОЛЕЙБОЛ)**

**РАЗДЕЛ 7. Общая характеристика спортивной игры. Основы техники игры в волейбол и методика обучения.**

**Тема 7.1** Характеристика и содержание дисциплины «Волейбол». История возникновения и основные тенденции современного волейбола.

*Цель: познакомить студентов с основами, общей характеристикой и содержанием игровых видов спорта.*

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Волейбол в системе физического воспитания. Методические особенности спортивных игр. Виды волейбола, новые направления. Волейбол как учебно-научная дисциплина. Возникновение и развитие волейбола в разных странах.

Волейбол в программе Олимпийских игр. Развитие волейбола в нашей стране. Пляжный волейбол (история, содержание, развитие).

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Волейбол в системе физического воспитания. Методические особенности спортивных игр. Виды волейбола, новые направления. Волейбол как учебно-научная дисциплина. Требования к специалисту по волейболу. Возникновение и развитие волейбола в разных странах.
2. Волейбол в программе Олимпийских игр.
3. Развитие волейбола в нашей стране. Пляжный волейбол (история, содержание, развитие).

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

**Тема 7.2** Основные положения и классификация техники волейбола. Методика обучения технике игры в нападении.

**Цель:** *знакомство студентов с основными положениями и классификацией техники игры в нападении.*

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Характеристика волейбольной терминологии. Основные понятия техники игры. Методика обучения техническим приемам в волейболе. Техника выполнения и методика обучения стойкам и перемещениям. Техника выполнения и методика обучения передачам мяча сверху и снизу. Техника выполнения и методика обучения подачам мяча. Техника выполнения и методика обучения нападающему удару.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Характеристика волейбольной терминологии. Классификация техники нападения в волейболе.
2. Анализ техники и методика обучения стойкам и перемещениям волейболистов в нападении.
3. Анализ техники и методика обучения передачи мяча сверху.
4. Анализ техники и методика обучения передачи мяча снизу.
5. Анализ техники и методика обучения подачи.
7. Анализ техники и методика обучения нападающему удару.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

**Тема 7.3** Методика обучения технике игры в защите.

**Цель:** *знакомство студентов с основными положениями и классификацией техники игры в защите.*

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Основные понятия техники игры. Методика обучения техническим приемам в волейболе. Техника выполнения и методика обучения стойкам и перемещениям. Техника выполнения и методика обучения приему мяча сверху и снизу. Техника выполнения и методика обучения приема мяча в падении. Техника выполнения и методика обучения блокированию.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Классификация техники защиты в волейболе.
2. Анализ техники и методика обучения стойкам и перемещениям волейболистов в защите.

3. Анализ техники и методика обучения приему мяча сверху.
4. Анализ техники и методика обучения приему мяча снизу.
5. Анализ техники и методика приему мяча в падении.
8. Анализ техники и методика обучения блокированию.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 7:**

Перечень тем рефератов к разделу 7:

1. Волейбол в системе физического воспитания.
2. Методические особенности спортивных игр. Виды волейбола, новые направления.
3. Волейбол как учебно-научная дисциплина. Требования к специалисту по волейболу.
4. Возникновение и развитие волейбола в разных странах. Развитие волейбола в нашей стране.
5. Волейбол в программе Олимпийских игр. Пляжный волейбол (история, содержание, развитие).
6. Характеристика волейбольной терминологии. Классификация техники нападения в волейболе.
7. Анализ техники и методика обучения стойкам и перемещениям волейболистов в нападении.
8. Анализ техники и методика обучения передачи мяча сверху.
9. Анализ техники и методика обучения передачи мяча снизу.
10. Анализ техники и методика обучения подачи.
11. Анализ техники и методика обучения нападающему удару.
12. Классификация техники защиты в волейболе.
13. Анализ техники и методика обучения стойкам и перемещениям волейболистов в защите.
14. Анализ техники и методика обучения приему мяча сверху.
15. Анализ техники и методика обучения приему мяча снизу.
16. Анализ техники и методика приему мяча в падении.
17. Анализ техники и методика обучения блокированию.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 7:**

Форма рубежного контроля – контрольные нормативы.

1. Норматив. Условия выполнения: выполняется подача на точность любым способом:
  - 4 подачи в 1 зону, 4 подачи в 5 зону и 2 подачи в переднюю линию;
  - 9-10 попаданий – отлично, 7-8 попаданий – хорошо, 4-6 попаданий – удовлетворительно, < 4 попаданий неудовлетворительно.
2. Норматив. Условия выполнения: выполняется верхняя передача над собой не выходя из круга диаметром 3 метра, высота передачи минимум 2 метра:
  - 9-10 передач – отлично, 7-8 – хорошо, 5-6 удовлетворительно.
3. Норматив. Условия выполнения: выполняется верхняя передач мяча на расстоянии 2 метра от стены:
  - 25-30 передач – отлично, 18-24 передачи – хорошо, 12-17 передач – удовлетворительно.
4. Норматив. Условия выполнения: Нижняя передача мяча в парах выполняется на расстоянии 3 - 4метра:

- 25-30 передач – отлично, 18-24 передачи – хорошо, 12-17 передач – удовлетворительно.

5. Норматив. Условия выполнения. Нижняя передача мяча над собой над собой не выходя из круга диаметром 3 метра, высота передачи минимум 2 метра:

- 9-10 передач – отлично, 7-8 – хорошо, 5-6 удовлетворительно.

6. Норматив. Условия выполнения. Выполняется нижняя передач мяча на расстоянии 2 метра от стены:

- 25-30 передач – отлично, 18-24 передачи – хорошо, 12-17 передач – удовлетворительно.

После выполнения контрольных нормативов результаты вносятся в таблицу. За рубежный контроль выставляется средняя оценка за все нормативы.

Контрольный норматив	Отлично >или = 85	Хорошо 75-84	Удовлетв. 65-74	Неудовл. < 65
1. Норматив				
2. Норматив				
3. Норматив				
4. Норматив				
5. Норматив				
6. Норматив				

## **РАЗДЕЛ 8. Основы тактики игры в волейбол и методика обучения.**

**Тема 8.1** Определение основных понятий тактики. Классификация тактики игры. Основные тенденции развития тактики игры в нападении и методика обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в нападении.

**Цель:** *изучить стратегию и тактику волейбола.*

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Классификация тактики игры в нападении.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Обучение индивидуальным действиям в нападении.
2. Обучение групповым и командным взаимодействиям в нападении.
3. Тактические комбинации в нападении.
4. Командные действия в нападении.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** расчетное практическое задание



Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

**Тема 8.2** Основные тенденции развития тактики игры в защите. Методика обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в защите.

**Цель:** *изучить стратегию и тактику волейбола.*

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Индивидуальные и групповые тактические действия в защите. Командные тактические действия в защите. Классификация тактики игры в защите.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Обучение индивидуальным действиям в защите.
2. Обучение групповым и командным взаимодействиям в защите.
3. Системы игры в защите.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** расчетное практическое задание

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 8.**

Примерный перечень тем доклада к разделу 5:

1. Методика обучение индивидуальным действиям в нападении.
2. Методика обучение групповым и командным взаимодействиям в нападении.
3. Тактические комбинации в нападении. Методика обучения.
4. Командные действия в нападении. Методика обучения.
5. Тактика игры в нападении. Классификация.
6. Методика обучение индивидуальным действиям в защите.
7. Методика обучение групповым и командным взаимодействиям в защите.
8. Системы игры в защите. Характеристика.
9. Индивидуальные тактические действия при подаче. Методика обучения.
10. Индивидуальные тактические действия при выполнении нападающих ударов. Методика обучения.

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 8:**

Форма рубежного контроля – реферат.

1. Классификации тактики игры в волейболе
2. Анализ индивидуальных тактических действий в защите. Методика обучения.
3. Анализ индивидуальных тактических действий в нападении. Методика обучения.
4. Тактика подачи. Характеристика и методика обучения.
5. Анализ групповых тактических действий в защите. Методика обучения.
6. Анализ групповых тактических действий в нападении. Методика обучения.
7. Система игры в нападении со второй передачи через игрока передней линии. Анализ, методика обучения.
8. Система игры в нападении со второй передачи через игрока задней линии. Анализ, методика обучения.
9. Система игры в защите “углом вперед”. Анализ, методика обучения.
10. Система игры в защите “углом назад”. Анализ, методика обучения.

## РАЗДЕЛ 9. Соревнования по волейболу и урок волейбола в школе.

**Тема 9.1** Правила игры в волейбол и методика судейства.

**Цель:** *изучить действующие правила игры, ознакомиться с эволюцией правил и перспективами их развития. Упрощенные правила игры. Знать терминологию и жестикуляцию судейства.*

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Назначение судейской бригады. Обязанности членов судейской бригады, ведение документации соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Судейская этика.
2. Жесты судьи.
3. Нормативные документы судейской бригады.
4. Влияние правил игры на ее развитие.
5. Значение квалифицированного судейства.
6. Обязанности судей

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

**Тема 9.2.** Основы проведение урока по волейболу

**Цель:** *овладеть методикой проведения уроков по волейболу.*

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Проведение урока по волейболу для учащихся 5-11 классов.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Травматизм на занятиях, техника безопасности.
2. Задачи урока.
3. Оформление конспекта урока.
4. Подготовительная, основная и заключительная часть.
5. Плотность урока.
6. Особенности организации и проведения уроков по волейболу в средних и старших классах.

7. Разработка и запись упражнений. Составление конспектов занятий

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 9.

Примерный перечень тем доклада к разделу 9:

1. Игровая площадка для игры в волейбол (размеры, линии разметки, зоны),
2. Сетка и стойки
3. Требования к мячу (материал, размеры, вес)
4. Расстановка команды (позиции), правила перехода
5. Поддача. Определение и ошибки при подаче.
6. Атакующий удар. Определение и ошибки при атакующем ударе.
7. Блокирование. Определение и ошибки при блокировании.

8. Либеро. Действия и правила для него.
9. Выигрыш очка.
10. Выигрыш партии.
11. Выигрыш встречи.
12. Отличия решающей партии
13. Состояния игры (мяч в игре, мяч вне игры, мяч «в площадке», мяч «за»).
14. Игра с мячом (удары команды, характеристики удара, ошибки).
15. Мяч у сетки. Игрок у сетки.
16. Замены игроков и перерывы.
17. Местонахождение и обязанности судей.
18. Травматизм на занятиях, техника безопасности.
19. Задачи урока.
20. Оформление конспекта урока.
21. Подготовительная, основная и заключительная часть.
22. Плотность урока.
23. Особенности организации и проведения уроков по баскетболу в средних и старших классах.
24. Разработка и запись упражнений. Составление конспектов занятий

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 9: 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 (МОДУЛЮ)**

##### **4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (Теория и методика базовых видов спорта модуль)**

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине (Теория и методика базовых видов спорта, модулю) является **зачет с оценкой, экзамен**, 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-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<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 к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.</p>	Этап формирования знаний
		<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</p>	Этап формирования умений

		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, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.	Этап формирования навыков и получения опыта
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. 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	Этап формирования знаний

		<p>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;</p> <p>- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте;</p> <p>- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп 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;</p> <p>- 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</p>	
--	--	--	--

		<p>образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;</p> <p>- 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;</p> <p>- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.</p>	
		<p>ОПК -1.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>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,</p>	
--	--	--	--



		<p>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 ИВС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - планировать содержание</p>	
--	--	--	--

		учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.	
		ОПК - 1.3. 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 ИВС; - 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 – 5.	Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые	ОПК - 5.1. Знает: - закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их	Этап формирования знаний

	<p>личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения</p>	<p>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 процессе; - принципы воспитания; - методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте; - формы воспитания и воспитательные мероприятия в образовательном и тренировочном процессе; - характеристику коллектива и основы его формирования в спорте; - технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов; - организацию воспитательного процесса в образовательных организациях; - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения.</p>	
--	--	--	--

		<p>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 занимающихся 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 занимающихся 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.</p>	<p>Этап формирования умений</p>
		<p>ОПК-5.3 Владеет опытом: - 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</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		патриотического и общественного характера, в том числе в спортивно-массовых мероприятиях.	
ОПК – 7.	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-7.1 Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержания; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и 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	Этап формирования знаний

		<p>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 ИВС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях</p>	
--	--	--	--

		<p>ИВС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС.</p>	
		<p>ОПК-7.2. 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 повреждениях; - 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; - 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; -</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>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 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 ИВС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>	
		<p>ОПК-7.3. 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 - составление плана профилактических мероприятий по возникновению</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>



		<p>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 ИВС; - 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 с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся.</p>	
ОПК 8.	Способен проводить работу по предотвращению применения допинга	<p>ОПК-8.1. Знает: - международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте; - международные антидопинговые правила и стандарты; - антидопинговое законодательство Российской Федерации; - современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий; - методики разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории; - содержание учебных программ и принципы организации антидопинговых мероприятий; - международные этические нормы в области противодействия применению</p>	Этап формирования знаний

		допинга; - планы антидопинговых мероприятий.	
		ОПК-8.2. Умеет: - определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; - осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории; - планировать свою работу и работу специалистов по антидопинговому обеспечению; - выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности, нозологию в паралимпийском, сурдлимпийском спорте; - выбирать инструкции и рекомендации по антидопинговым программам; - представлять информационные материалы по информационным антидопинговым программам; - изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ; - оформлять к изданию программы, информационные материалы, методики проведения практических занятий, наглядные материалы, задания для всех категорий слушателей по основам противодействия применению допинга; - изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ; - разрабатывать аналитические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга.	Этап формирования умений
		ОПК-8.3 Имеет опыт - выбора формы и способа проведения профилактического информационного антидопингового мероприятия; - проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц; -	Этап формирования навыков и получения опыта

		<p>изучения международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте; - изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте; - внесения обоснованных предложений по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте; - выбора целевой аудитории для реализации информационных и профилактических антидопинговых программ;</p> <p>- анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам; - разработки и распространения методических материалов, направленных на противодействие применению допинга в спорте, в том числе размещение на сайтах физкультурно-спортивных организаций; - осуществления взаимодействия с заинтересованными специалистами и организациями по подготовке и изданию антидопинговых материалов.</p>	
ОПК – 10.	<p>Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта</p>	<p>ОПК-10.1. Знает: - основы менеджмента, управления персоналом; - основы эффективных коммуникаций; - методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями (законными представителями) несовершеннолетними обучающимися, коллегами по работе; - методы консультирования, проведения мастер-классов, круглых столов; - нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи; - методы оценки</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

		<p>качества и результативности работы подчиненных; - типичные психологические трудности занимающихся физической культурой и спортом; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - психологические условия повышения эффективности учебно-воспитательного, учебно-тренировочного и соревновательного процесса, а также занятий двигательной рекреацией; - основы эффективного общения, включая приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе; - методики подготовки волонтеров в области физической культуры и спорта.</p>	
		<p>ОПК-10.2. Умеет: - ставить рабочие задачи подчиненным и добиваться их выполнения; - устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации с работниками организации и заинтересованными сторонами; - поддерживать учебную дисциплину во время занятий; - предупреждать типичные психологические проблемы занимающихся физической культурой и спортом; - учитывать принципы и условия их психологического сопровождения при построении учебно-воспитательного, учебно-тренировочного процесса и занятий по двигательной рекреации; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний,</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>самооценки, поддержанию мотивации у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - корректно общаться и взаимодействовать с другими субъектами физкультурно-спортивной деятельности в профессиональных (и более широко – жизненных) ситуациях; - применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы; - вовлекать в мероприятия активного отдыха обучающихся; - определять цели и задачи деятельности спортивного актива; - контролировать и направлять работу спортивного актива; - определять состав и направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта; - оценивать уровень подготовки волонтеров в области физической культуры и спорта.</p>	
		<p>ОПК-10.3. Имеет опыт - определения целей и задач программы мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации; - составления плана физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - распределения задач и обязанностей в соответствии со знаниями и опытом членов коллектива (команды); - руководства работой спортивного актива; - организации деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта; - применения психотехнических игр и упражнений с занимающимися физической культурой и спортом; - анализа</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		<p>эффективности общения и взаимодействия с занимающимися и коллегами при решении профессиональных задач.</p>	
ПК-1.	<p>Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</p>	<p>ПК-1.1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями); методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние, санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования, дошкольным, общеобразовательным, профессиональным образовательным организациям, организациям высшего и дополнительного профессионального образования, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам, содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки, подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

		<p>специализации), медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на тренировочном этапе, методика преподавания, основы биомеханики, физиологии и гигиены спорта, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, объем индивидуальной спортивной подготовки, методики контроля и оценки физической подготовленности обучающихся, методы планирования тренировочного процесса, современные методы тренировочной работы, порядок составления и ведения учетно-отчетной документации, нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией, основы работы с персональным компьютером, с электронной почтой, текстовыми редакторами, электронными таблицами и браузерами, правила внутреннего трудового распорядка, этические нормы в области спорта, правила охраны труда и пожарной безопасности.</p> <p>ПК-1.2. Умения: использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся, вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде, выявлять проблемы в организации спортивной работы, предложить мероприятия по совершенствованию подготовки, использовать методы календарного планирования, использовать информационные технологии, в том числе текстовые редакторы, электронные таблицы, электронную почту, в своей деятельности.</p>	<p>Этап формирования умений</p>
--	--	---	---------------------------------

		<p>ПК - 1.3. Владеть опытом: Календарно-тематическим планированием и составлением расписания занятий по реализации программ на этапах спортивной подготовки в соответствии с локальными актами, целями и задачами физкультурно-спортивной организации, Организацией прохождения обучающимися контрольных процедур с целью с целью выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных образовательными программами, разработка комплексной программы подготовки спортсменов спортивной команды к спортивным соревнованиям по соответствующему направлению в работе, разработкой комплексных и индивидуальных планов подготовки спортсменов (команды) согласно утвержденным планам проведения спортивных мероприятий, систематическим учетом, анализом, обобщением результатов работы, в том числе с использованием электронных форм, оценка эффективности подготовки обучающихся с использованием современных информационных и компьютерных технологий, в том числе текстовых редакторов и электронных таблиц, в своей деятельности, внедрением современных методик подготовки обучающихся по программам этапа спортивной подготовки, внесением коррективы в дальнейшую подготовку обучающихся.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
ПК-6.	Способен использовать образовательном процессе педагогически в	ПК-6 Знать: - Анатомия человека, Гигиенические основы физической деятельности, Физиология человека с основами биохимии, Основы медицинских знаний,	Этап формирования знаний



	<p>обоснованные формы, методы, средства, приемы организации деятельности обучающихся</p>	<p>диетология, Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий, Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, физкультурно-оздоровительные технологии, Педагогические средства управления величиной и направленностью тренировочной нагрузки, Порядок составления отчетной документации по консультированию тренеров, занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки, спортивный мониторинг.</p>	
		<p>ПК – 6.2. Уметь: Анализировать динамику физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки, выявлять проблемы в цикле тренировки, Обосновывать рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), соблюдению режима труда и отдыха занимающегося для сохранения функционального состояния и спортивной формы, Использовать средства спортивной физиологии для анализа и разработки отдельных комплексов упражнений, спортивных подвижных игр, программ спортивной подготовки, планов спортивной подготовки, Проводить консультирование тренеров по прикладным вопросам физиологии спорта в практике тренировочного и соревновательного процесса, Прогнозировать воздействие отдельных комплексов упражнений, спортивных подвижных игр на физическую и функциональную подготовленность занимающегося, Использовать технические средства публичных выступлений, визуальные и аудиовизуальные средства представления информации при проведении выступлений, обучающих занятий, семинаров, вебинаров.</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>ПК- 6.3. Владеть: Ознакомлением педагога-тренера (группы тренеров), занимающихся с результатами контрольных мероприятий по оценке физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки, а также с собственными выводами и рекомендациями, сделанными по результатам контрольных мероприятий, консультированием педагогов-тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам совершенствования общей физической и специальной подготовки занимающегося, содержанию самостоятельных тренировок, по вопросам спортивного и оздоровительного питания (диеты), Выполнением по запросу занимающегося, педагога (группы тренеров) физиологических обоснований отдельных комплексов упражнений, спортивных подвижных игр, прогнозированием воздействия данных мероприятий на физическую и функциональную подготовленность занимающегося, Разработкой планов и программ спортивной подготовки занимающихся в части, касающейся организации общей физической подготовки, специальной подготовки, Проведением публичных выступлений, обучающих занятий, семинаров, вебинаров по основам спортивной физиологии, организации</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		общей физической подготовки, специальной подготовки	
--	--	--	--

#### 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; ОПК-1; ОПК-5; ОПК-7; ОПК-8; ОПК-10; ПК-1; ПК-6	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.

<p><b>УК-7; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ОПК-7; ОПК-8; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15; ПК-1; ПК-2; ПК-4; ПК-8</b></p>	<p>Этап формирования умений</p>	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации контрольные работы, компьютерное тестирование, рефераты, контрольные нормативы.</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>
<p><b>УК-7; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ОПК-7; ОПК-8; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15; ПК-1; ПК-2; ПК-4; ПК-8</b></p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта.</p>	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации контрольные работы, компьютерное тестирование, рефераты, контрольные нормативы.</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 (модулю)**

Теоретический блок вопросов:

**МОДУЛЬ 1. ГИМНАСТИКА.**

Теоретический блок вопросов:

1. Дать определение термину «Гимнастика»
2. Виды гимнастики
3. Средства гимнастики
4. Строй и его разновидности
5. Углы, границы, точки зала.
6. Основные положения рук. Записать 2 ОРУ.
7. Промежуточные положения рук. Записать 2 упражнения.
8. Положения согнутых рук. Записать 2 ОРУ.
9. Основные стойки ногами. Записать 2 ОРУ.
10. Положение ног и движение ногами. Записать 2 ОРУ.
11. Седы и приседы. Записать 2 ОРУ.
12. Упражнения в положении лёжа. Записать 2 ОРУ.
13. Методика проведения ОРУ отдельным способом
14. Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно
15. Перестроение из 1 в 3 шеренги и обратно

**Аналитические задания в виде рефератов  
Примерные темы рефератов**

1. Краткий исторический обзор развития гимнастики.
2. Выступление отечественных гимнастов на олимпийских играх.
3. Гимнастическая терминология.
4. Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике.
5. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой в школе.
6. Страховка и помощь на занятиях гимнастикой в школе.
7. Урок – основная форма организации занятий гимнастикой в школе.
8. Плотность урока и методические приемы ее регулирования.
9. Строевые упражнения на уроках физической культуры в 1–8 классах.
10. Общеобразовательные упражнения на уроках физической культуры в 1–11 классах.
11. Упражнения в равновесии на уроках физической культуры в 1–8 классах, 9 – 11 классах.
12. Прыжки простые на уроках физической культуры в 1 – 4 классах.
13. Опорные прыжки на уроках физической культуры 5 – 8 классах, 9 – 11 классах.
14. Акробатика на уроках физической культуры в 1 – 4 классах.
15. Акробатика на уроках физической культуры в 5 – 8 классах.

**Теоретический блок вопросов:**

1. Команды для остановки строя
2. Команды для перехода с шага на бег и обратно

3. Перестроение уступом из 1 шеренги в три
4. Способы расчёта
5. Перестроение из колонны по одному в колонну по 3 поворотом движений
6. Размыкание приставными шагами
7. Разновидности противоходов. Команды.
8. Знать зачётные комбинации на снарядах
9. Гимнастическая терминология
10. Команда для движения в обход
11. Правила и формы записи гимнастических упражнений
12. Команда для движения в обход из разомкнутого строя
13. Команды для движения по углам и точкам зала

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

16. Акробатика на уроках физической культуры в 9 – 11 классах.
17. Упражнения в висах и упорах на уроках физической культуры в 5 – 8 классах.
18. Упражнения в висах и упорах на уроках физической культуры в 9 – 11 классах.
19. Занятия гимнастикой в режиме учебного дня.
20. Внеклассная работа по гимнастике в школе.
21. Упражнения на осанку с детьми школьного возраста.
22. Гимнастические выступления и праздники.
23. Организация и проведение соревнований по гимнастике.
24. Влияние кругового метода проведения уроков гимнастики на физическую подготовленность учащихся.
25. Использование игровых заданий на уроках гимнастики.
26. Использование метода программирования на уроках гимнастики.
27. Методика применения общеразвивающих упражнений для развития физических качеств (силы, гибкости, ловкости, координации) у учащихся.
28. Содержание занятий ритмической гимнастикой.

## **МОДУЛЬ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.**

Теоретический блок вопросов:

1. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
2. Анализ техники бега на короткие дистанции.
3. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
4. Анализ техники спортивной ходьбы.
5. Места соревнований в оборудовании по прыжкам в высоту.
6. Основы техники прыжков.
7. Основы техники бега.
8. Основы техники метаний.
9. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.
10. Особенности проведения соревнований по кроссу.
11. Обязанности судьи-стартера.
12. Обязанности старшего судьи на финише.
13. Обязанности старшего судьи по метаниям.
14. Правила соревнований в метаниях.
15. Правила соревнований в метании мяча.
16. Правила соревнований в метании мяча и копья.
17. Правила соревнований в толкании ядра.

18. Правила соревнований в спортивной ходьбе.
19. Состав бригады и обязанности судей в метании гранаты.
20. Состав бригады и обязанности судей в толкании ядра.
21. Состав и обязанности бригады судей на финише.
22. Состав и обязанности судейской бригады судей-хронометристов.
23. Состав и обязанности стартовой бригады.
24. Требования к месту соревнований в толкании ядра.
25. Факторы, влияющие на результат в легкоатлетических прыжках.
26. Факторы, влияющие на дальность полёта в метаниях.
27. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
28. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
29. Анализ техники низкого старта.
30. Анализ техники бега на короткие дистанции.
31. Особенности бега на повороте.
32. Анализ техники метания теннисного мяча..
33. Специальные упражнения бегуна.
34. Правила соревнований по бегу.
35. Правила соревнования по прыжкам.
36. Анализ техники спортивной ходьбы.
37. Правила соревнований по спортивной ходьбе.
38. Специальные упражнения прыгуна.
39. История развития легкой атлетики.
40. Классификация видов легкой атлетики.
41. Анализ техники спортивной ходьбы.
42. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
43. Анализ техники бега на короткие дистанции.
44. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
45. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
46. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
47. Анализ техники метания гранаты.
48. Анализ техники толкания ядра
49. Особенности организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике в условиях школы.
50. Особенности организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике в условиях оздоровительного лагеря.
51. Варианты подготовительной части легкоатлетического урока в зависимости от задач урока.
52. Использование элементов лёгкой атлетики при занятиях другими видами спорта.
53. Применение специальных упражнений при обучении технике видов лёгкой атлетики.
54. Анализ техники барьерного бега.
55. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
56. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.

***Аналитические задания:***

- 1.Тренировка юных легкоатлетов в беге на короткие дистанции.
2. Тренировка в юных спортсменов в беге на средние дистанции.
3. Правила соревнований по бегу.
4. Методика обучения барьерному бегу.
5. Текущий педагогический контроль в тренировке легкоатлетов.
6. Поэтапный педагогический контроль в тренировке легкоатлетов.
7. Многолетний контроль в тренировке легкоатлетов.
8. Принципиальные подходы к тренировке в легкой атлетике.
9. Поэтапные задачи в тренировке по легкой атлетике.

10. Уроки легкой атлетики в школе - типы и содержание.
11. Методика приема контрольных нормативов по легкой атлетике.
12. Методика научных наблюдений на тренировках и соревнованиях.
13. Возможные варианты экспериментов в процессе занятий легкой атлетикой.
14. Методика обучения толканию ядра - задачи, средства, приемы.
15. Тренировка в толкании ядра - периодизация, методы и средства.
16. Судейство соревнований по толканию ядра.
17. Методы контроля за развитием спортивной формы.
18. Работа главной судейской коллегии.
19. Работа секретариата на соревнованиях по легкой атлетике.
20. Судейство соревнований по метаниям.

Теоретический блок вопросов:

1. Легкая атлетика в младшей группе детского сада. Задачи и место вида в системе физического воспитания.
2. Легкая атлетика в средней группе детского сада. Задачи и место вида в системе физического воспитания
3. Легкая атлетика в старшей группе детского сада. Задачи и место вида в системе физического воспитания
4. Формирование элементов легкой атлетики в подготовительной группе детского сада. Задачи и место вида в системе физического воспитания.
5. Значимость физических упражнений с элементами легкой атлетики на организм ребенка.
6. Наличие спортивной экипировки на учебных занятиях с дошкольниками.
7. Наличие спортивной экипировки на учебных занятиях с школьниками.
8. Наличие спортивной экипировки на учебных занятиях в системе среднего профессионального образования и высшего образования.
9. Наличие спортивного инвентаря и его результат деятельности, используемый на учебных занятиях по легкой атлетике в системе физического воспитания.
10. Наличие инвентаря и его результат деятельности, используемый на тренировочных занятиях по легкой атлетике в спорте.
11. Особенности ухода за спортивной экипировкой и спортивного инвентаря.
12. Дозированный бег у занимающихся. Легенда или реальность
13. Оздоровительный бег на улице (в парках, в местах городского озеленения и т. д.). Его отличие от бега в помещении. Влияние на организм.
14. Метательные упражнения у занимающихся. Виды метальных упражнений. Фактор роста метательных упражнений у занимающихся.
15. Прыжковые упражнения у занимающихся. Виды прыжковых упражнений. Фактор роста прыжковых упражнений у занимающихся.
16. Разносторонность на организм при выполнении легкоатлетических упражнений у занимающихся.

Аналитическое задание: Подготовить план-занятий самостоятельных тренировок с оздоровительной направленностью включая элементы легкоатлетических видов упражнений. План содержит: Задачи, место проведения, содержание, организацию выполнения упражнений, дозировку, методические указания. Необходимо разработать два конспекта-занятий.

### **МОДУЛЬ 3. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ.**

**Теоретический блок вопросов:**



1. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки.
2. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в цикле хода.
3. Общая характеристика лыжных мазей и парафинов.
4. Классификация способов передвижения на лыжах.
5. Фазы формирования двигательного навыка и этапы обучения.
6. Технология смазки лыж и нанесения парафина.
7. Понятие о классическом и свободном стилях передвижения.
8. Основные дидактические принципы обучения.
9. Требования к одежде и обуви лыжника-гонщика.
10. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.
11. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
12. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
13. Начальное обучение владению лыжным инвентарем, ступающему и скользящему шагу, управлению лыжами, освоению со снежной средой.
14. Взаимосвязь мест занятий по лыжной подготовке с этапами обучения.
15. Части урока, их содержание и примерная относительная продолжительность.
16. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.
17. Наиболее распространенные травмы при занятиях лыжами, причины их возникновения и меры предупреждения.
18. Специфичные требования к подготовке учебной площадки, учебной и тренировочной лыжни.
19. Лыжные гонки как циклический вид физкультурно-спортивной деятельности на выносливость.
20. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми лыжными ходами.
21. Оздоровительная эффективность занятий лыжами.
22. Лыжная подготовка учащейся молодежи и студентов основного и специального отделений, отделения спортивного совершенствования.
23. Простейшие упражнения на лыжах для дошкольников.
24. Требования к разработке плана-конспекта.
25. Назовите известных выдающихся лыжников нашей страны.
26. Какие виды лыжного спорта вы знаете?
27. Особенности старта и определения результатов в лыжной гонке преследования с перерывом.
28. Использование занятий лыжами в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию.
29. Передвижение на лыжах – самое популярное и массовое средство двигательной активности населения России в зимнее время.
30. Основные разделы «Положения о соревнованиях».
31. Классификация соревнований в лыжном спорте по масштабу и спортивной значимости, с учетом целей и задач, в зависимости от условий зачета и формы организации.
32. Виды старта в соревнованиях по лыжным гонкам.
33. Опишите основную стойку лыжника.
34. Показатели нагрузки в передвижении на лыжах оздоровительной направленности.
35. Специфика определения результатов в лыжном спринте, эстафете и в соревнованиях с общего старта.
36. Понятия о лыжной трассе, дистанции, лыжне, трассе для классического и свободного стилей, схеме и профиле трассы.

### **Аналитический блок заданий:**

1. Составить конспект урока по лыжам для 1-го класса.
2. Составить конспект урока по лыжам для 2-го класса.
3. Составить конспект урока по лыжам для 3-го класса.
4. Составить конспект урока по лыжам для 4-го класса.
5. Составить конспект урока по лыжам для 5-го класса.
6. Составить конспект урока по лыжам для 6-го класса.
7. Составить конспект урока по лыжам для 7-го класса.
8. Составить конспект урока по лыжам для 8-го класса.
9. Составить конспект урока по лыжам для 9-го класса.
10. Составить конспект урока по лыжам для 10-го класса.
11. Составить конспект урока по лыжам для 11-го класса.
12. Составить конспект по развитию физических качеств лыжников: выносливости.
13. Составить конспект по развитию физических качеств лыжников: скоростно-силовых качеств.
14. Составить конспект по развитию физических качеств лыжников: координационных способностей и гибкости.
15. Составить конспект по развитию физических качеств лыжников: силы.
16. Составить конспект занятия по лыжам с оздоровительной направленностью для лиц зрелого возраста.
17. Составить конспект занятия по лыжам с оздоровительной направленностью для лиц пожилого возраста.
18. Составить конспект учебно-тренировочного занятия по лыжам в бесснежный период.
19. Составить конспект учебно-тренировочного занятия по лыжам в соревновательный период.
20. Составить конспект учебно-тренировочного занятия по лыжам в переходный период.
21. Составить конспект учебно-тренировочного занятия по лыжам в подготовительный период.

### **МОДУЛЬ 4. ПЛАВАНИЕ.**

Теоретический блок вопросов к дифференцированному зачету:

1. Значение плавания. Место плавания в системе физического воспитания в ДДУ.
2. Техника спортивных способов плавания.
3. Требования к организации занятий по плаванию в ДДУ.
4. Методика проведения занятий по начальному обучению плаванию.
5. Место игр при начальном обучении плаванию.
6. Оказание первой помощи при утоплении.
7. Профилактика и предупреждение несчастных случаев на воде.
8. Возрастные особенности детей дошкольного возраста и их учет при обучении плаванию.
9. Необходимость учета половых и индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста при обучении плаванию.
10. Возрастные изменения функций организма и их учет в плавании.
11. Методика и организация проведения эстафет при начальном обучении дошкольников плаванию.
12. Словесные методы обучения в плавании.
13. Наглядные методы обучения в плавании.
14. Практические методы обучения в плавании.

15. Организация работы по обучению плавания дошкольников в летних оздоровительных лагерях.

Аналитическое задание:

**Перечень контрольных нормативов (тестов) для оценки текущей успеваемости по плаванию**

Таблица

№ п/п	Контрольные нормативы (тесты)	Баллы
1	Демонстрация техники плавания брасс на спине на дистанции 25 метров	15
2	Демонстрация техники плавания брасс на боку на дистанции 50 метров	15
3	Ныряние в длину со старта: мужчины - 20 м, женщины - 15 м;	15
4	Транспортировка тонущего на дистанции 50 м	15
5	Доставание предмета с глубины 3 м;	15
6	Демонстрация оживления при утоплении человека;	15

Теоретический блок вопросов к дифференцированному зачету:

1. Методика проведения статических упражнений по освоению с водой.
2. Методика проведения динамических упражнений по освоению с водой.
3. Характеристика упражнений по обучению созданию опоры о воду.
4. Характеристика средств в обучении плаванию дошкольников.
5. Характеристика методов обучения плаванию дошкольников.
6. Методика обучения движениям ног при плавании кроль на груди.
7. Методика обучения движениям рук при плавании способом кроль на груди.
8. Методика обучения согласованию движений рук, ног, дыхания при плавании кроль на груди.
9. Методика обучения движениям ног при плавании способом кроль на спине.
10. Методика обучения движениям рук при плавании кролем на спине.
11. Методика обучения общему согласованию при плавании кролем на спине.
12. Методика обучения движениям ног в способе брасс.
13. Методика обучения движениям рук в способе брасс.
14. Методика обучения общему согласованию в способе брасс.
15. Методика обучения простейшим прыжкам в воду.
16. Методика обучения спадам в воду.
17. Характеристика упражнений по освоению с водой.
18. 10. Организация и методика проведения подвижных игр в воде.
19. Методика проведения развлечений на воде.
20. Методика и организация водно-спортивных праздников в ДДУ.
21. Организация соревнований по плаванию среди дошкольников.
22. Организация соревнований по плаванию среди школьников.
23. Организация соревнований по плаванию среди студентов.
24. Организация соревнований по плаванию с населением разных возрастных групп.

25. Учет и контроль прохождения дистанции спортсменами судьями на соревнованиях.
26. Судейство и необходимый перечень документов для участия участника или команды в соревнованиях.

Аналитическое задание: Составить заявку на участника или команды на соревнование по плаванию.

**Составить положение о проведении открытого турнира по ....., посвященного празднику «.....».**

**1. Цели и задачи**

1.1. Соревнования проводятся с целью:

- популяризации настольного тенниса и пропаганды здорового образа жизни;
- привлечения населения к активным занятиям физкультурой в местах массового отдыха;
- повышения уровня спортивного мастерства;
- укрепления дружественных связей между спортсменами.

**1.2. Руководство соревнованиями**

2.1. Общее руководство соревнованиями осуществляет Управление по культуре, спорту и делам молодежи администрации города Москвы. Непосредственное проведение возлагается на «.....» и главного судью – ....., судью первой категории.

2.2. При проведении соревнований обязательно присутствие медицинского работника. Обеспечение присутствия медицинского работника и контроль над медицинским обслуживанием игр возлагается на главного судью.

**1.3. Время и место проведения**

3.1. Соревнования проводятся..... июня 20..... года.

3.2. Место проведения игр – .....

3.3. Проведение регистрации участников, жеребьевка – ..... июня с ..... до ..... В ..... церемония открытия. Торжественное слово представителя Управления по культуре, спорта и делам молодежи администрации г. Москвы. Показательное выступление по художественной гимнастике. Торжественная церемония открытия соревнований главного организатора соревнований. Начало соревнования в .....

**1.4. Участники соревнований**

В соревнованиях принимают участие ..... юношей и ..... девушек 19..... г. р. и моложе, в спортивной форме и не имеющие медицинских противопоказаний. Участники должны иметь при себе .....

**1.5. Порядок проведения соревнований**

Порядок проведения соревнований определяется судейской коллегией на месте в зависимости от количества зарегистрированных участников.

**К примеру:** Победители и призеры в личном первенстве определяются в каждом виде программы в соответствии с правилами Всемирной Федерацией .....

**1.6. Условия подачи протестов и порядок их рассмотрения.**

Пример: Решения по тем или иным спорным вопросам между играющими командами принимаются судьями чемпионата.

**1.7. Условия приёма команд.**

Указывается финансирующая организация, дата приезда, условия размещения и питания.

**1.8. Особые условия** (например, наличие высокорослых игроков в команде, сдача контрольных нормативов для допуска к соревнованиям и т. д.)

**9. Награждение**

По итогам соревнований проводится награждение. Победители и призеры в каждой категории (1, 2, 3 места), награждаются медалями. Все участники награждаются памятными сувенирами.

**К примеру,** Награждение производится в каждой возрастной группе. Спортсмены команд, занявшие 1, 2 и 3 места, награждаются медалями. Команды, занявшие 1, 2 и 3 места,

награждаются кубками и дипломами соответствующих степеней. Все участники соревнований награждаются памятными сувенирами.

#### **1.10. Обеспечение медицинского обслуживания и безопасности участников и зрителей в процессе проведения соревнований.**

#### **1. 11. Финансовые расходы**

Расходы по проведению соревнований несет Управление по культуре, спорту и делам молодежи администрации города Москвы согласно утвержденной смете расходов или расходы по командированию (проезд, размещение, питание) участников соревнований обеспечиваются за счёт командирующих организаций или участников соревнований.

### **МОДУЛЬ 6. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.**

Теоретический блок вопросов к дифференцированному зачету:

1. Теории происхождения и развития игры.
2. Игра и труд, их связь и различия.
3. Взгляды отечественных общественных деятелей, педагогов и ученых на игру.
4. Специфические особенности подвижных игр в отличие от спортивных.
5. Естественнонаучные основы игровой деятельности
6. Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика в связи с возрастными особенностями играющих.
7. Педагогическая характеристика игр детей на различных ступенях обучения и воспитания. Игры младшего, среднего и старшего школьного возраста.
8. Анализ игрового материала школьных программ по физическому воспитанию.
9. Место подвижных игр в решении задач физического воспитания.
10. Методика планирования учебного материала по подвижным играм для школьников младших классов.
11. Методика планирования учебного материала по подвижным играм для школьников средних классов.
12. Методика планирования учебного материала по подвижным играм для школьников старших классов.
13. Организация и методика проведения уроков по подвижным играм в начальной школе.
14. Организация и методика проведения уроков по подвижным играм в 5-9-х классах общеобразовательной школы.
15. Организация и методика проведения уроков по подвижным играм в 10-11-х классах общеобразовательной школы.
16. Организация и проведение внеклассной работы с использованием подвижных игр в школе.
17. Использование подвижных игр в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов.
18. Организация и проведение соревнований по подвижным играм, «Веселых стартов» для школьников.
19. Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе, в режиме учебного дня.
20. Особенности проведения игр-эстафет.
21. Требования к организации подвижных перемен. Планирование проведения подвижных перемен.
22. Соревнования по подвижным играм. Документы планирования.
23. Значение подвижных игр в занятиях спортом. На примере одного.
24. Игры во внешкольных формах работы с детьми.
25. Игры в системе оздоровительной и физкультурно-массовой работы с населением.

*Аналитические задания к экзамену: (выбрать два задания).*

1. Составить учебную карточку по подвижной игре для детей младшего школьного возраста.

Что должно входить в игровую карточку: 1. Название игры. 2. Педагогические задачи. 3. Количество участников. 4. Ф. И. О. проводящего игру. 5. Подготовка места к проведению игры. 6. Размещения игроков и руководителя игры. 7. Четкость объяснения игры(название, цель, ход и т.д.), 8. Выбора капитана, водящего. 9. Дозировка игры. 10. Использование помощников. 11. Объективность судейства. 12. Подведение итогов. 13. Определение победителей. Разбор игры. 14. Итог игры.

2. Составить учебную карточку по подвижной игре для детей среднего школьного возраста.

3. Составить учебную карточку по подвижной игре для детей старшего школьного возраста.

4. Составить учебную карточку по подвижной игре с речетативом.

5. Составить учебную карточку по подвижной игре с перебежками.

6. Составить учебную карточку по подвижной игре с прыжками.

7. Составить учебную карточку по подвижной игре с бросками и ловлей.

8. Составить учебную карточку по подвижной игре с метанием.

9. Составить учебную карточку по подвижной игре для перемены.

10. Составить учебную карточку по подвижной игре для группы продленного дня

## **МОДУЛЬ 6. ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА.**

Теоретический блок вопросов к дифференцированному зачету:

1. Задачи физического воспитания, решаемые на уроках баскетбола.
2. Формы организации занятий баскетболом в школе.
3. Командные тактические действия в баскетболе.
4. Общая структура обучения техническим приемам игры.
5. Средства и методы обучения в баскетболе.
6. История возникновения и развития баскетбола.
7. Общая характеристика игры баскетбол.
8. Правила игры в баскетбол.
9. Методика организации и проведения соревнований по баскетболу.
10. Виды соревнований; способы розыгрыша соревнований, система определения победителя.
11. Положение о соревновании.
12. Оборудование и инвентарь при проведении соревнований по баскетболу.
13. Оборудование и инвентарь при организации учебного процесса (урок баскетбола)
14. Систематика, терминология техники игры баскетбол.
15. Классификация техники игры баскетбол.
16. Классификация тактики игры баскетбол.
17. Систематика, терминология тактики игры баскетбол.
18. План-конспект урока. Методика составления, основные разделы.
19. Современные правила баскетбола. Изменения и нововведения в правилах.
20. Состав и обязанности секретариата на баскетбольном матче. Методика заполнения технического протокола матча.
21. Баскетбол в системе физического воспитания населения России.
22. Требования к специалисту по баскетболу.
23. Возникновение и развитие баскетбола в разных странах.
24. Баскетбол в программе Олимпийских игр.
25. Развитие баскетбола в нашей стране.
26. Стритбол (история, содержание, развитие).
27. Общая характеристика методики обучения в баскетболе.

28. Методика изучения приема в баскетболе (ознакомление, изучение, совершенствования, закрепление).
29. Виды соревнований и способы их проведения. Жеребьевка команд.
30. Дидактические принципы обучения в баскетболе (научности, систематичности и последовательности, сознательности и активности).
31. Состав судейской бригады. Официальные процедуры. Жесты судей.

Теоретический блок вопросов к экзамену:

1. Волейбол в системе физического воспитания населения России.
2. Требования к специалисту по волейболу.
3. Возникновение и развитие волейбола в разных странах.
4. Волейбол в программе Олимпийских и.
5. Развитие волейбола в нашей стране.
6. Пляжный волейбол (история, содержание, развитие).
7. Методика обучения техническим приемам в волейболе.
8. Техника выполнения и методика обучения стойкам и перемещениям.
9. Техника выполнения и методика обучения передачам мяча сверху двумя руками).
10. Техника выполнения и методика обучения передачам мяча нижней прямой подаче.
11. Техника выполнения и методика обучения верхней прямой подаче.
12. Техника выполнения и методика обучения прямому нападающему удару.
13. Изменение правил игры в волейбол.
14. Способы записи игровой деятельности волейболистов.
15. Характеристика техники нападения.
16. Основные понятия (тактическая подготовка, стратегия, тактика, индивидуальные, групповые и командные тактические действия).
17. Тактика игры волейболистов в нападении.
18. Анализ индивидуальных тактических действий в нападении.
19. Анализ групповых тактических действий в нападении.
20. Индивидуальные тактические действия 2 передаче.
21. Индивидуальные тактические действия при подаче.
22. Индивидуальные тактические действия при выполнении нападающих ударов.
23. Тактика группового блока.
24. Тактические комбинации в нападении.
25. Командные действия в нападении
26. Системы игры в нападении.
27. Методика начального обучения тактике нападения.
28. Состав судейской бригады. Официальные процедуры. Жесты судей.
29. Права и обязанности первого судьи.
30. Права и обязанности второго судьи.
31. Секретарь. Линейные судьи.

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

Промежуточная аттестация по дисциплине (Теория и методика базовых видов спорта 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 (Теория и методика базовых видов спорта модулю) выставляется по пятибалльной системе для экзамена/дифференцированного зачета 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, программам специалитета, программам магистратуры в Российском государственном социальном университете.

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

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

#### **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, 2021. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06290-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/>

2. 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, 2021. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472910>

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, 2021. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472873> (дата обращения: 22.05.2021).

4. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – Москва : Спорт, 2017. – 320 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229>

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

1. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Высшее



образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474233>

2. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/467745>

3. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07250-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472599>

4. Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474361>

5. Теория и Методика обучения предмету «Физическая культура»: водные виды спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 304 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11455-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475932>

## 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (Теория и методика базовых видов спорта 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 34 млн научных публикаций и патентов	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
3.	Образовательная	Электронно-библиотечная система	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>

	платформа Юрайт	для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	
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>

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

Освоение обучающимся дисциплины (Теория и методика базовых видов спорта модуля) «Гимнастика, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Плавание, Подвижные игры, Игровые виды спорта» предполагает изучение материалов дисциплины (Теория и методика базовых видов спорта, 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 ((Теория и методика базовых видов спорта модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программой дисциплины ((Теория и методика базовых видов спорта 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 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 практического занятия 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 (Теория и методика базовых видов

спорта модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (Теория и методика базовых видов спорта»).

#### 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 Windows 7
- 2.Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level
- 3.Справочно-правовая система Консультант+
- 4.Аcrobat Reader DC
- 5.7-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 «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
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
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
ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Ресурс, включающий в себя издания издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы и электронные версии периодических изданий по	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ

	естественным, техническим и гуманитарным наукам.	
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ
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> 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	<a href="http://webofknowledge.com">http://webofknowledge.com</a> 100% доступ
Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	<a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a> 100% доступ

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

Для изучения дисциплины (Теория и методика базовых видов спорта модуля) *Гимнастика, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Плавание, Подвижные игры, Игровые виды спорта» (Теория и методика базовых видов спорта модуля)»* в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 *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), видеофильмами (Серия из 20 фильмов «Технологии физической культуры и спорта»).

**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).

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)
Плоскостное сооружение	В.Пика дом 4 стр. 1	210 м <sup>2</sup>	30-80 (одновременно)
Спортивный зал	Лосиноостровская, дом 24	240 м <sup>2</sup>	45-60
Спортивный зал	Лосиноостровская, дом 30а	273,6 м <sup>2</sup>	55-70
Спортивный зал	Лосиноостровская, дом 40	171,4 м <sup>2</sup>	35-40
Спортивный зал	Сталеваров дом 30	285,2 м <sup>2</sup>	55-70
Тир	Лосиноостровская, дом 24	25,7 м <sup>2</sup>	20-25
Лыжная база	Лосиноостровская, дом 30, стр. 1	10,6 м <sup>2</sup>	40-70 (одновременно)
Тренажерный зал	Лосиноостровская, дом 30а	48,3 м <sup>2</sup>	15-25
Плавательный бассейн	В.Пика дом 4 стр. 1	100 м <sup>2</sup>	40 (одновременно)

**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 базовых видов спорта модуля) «Гимнастика, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Плавание, Подвижные игры, Игровые виды спорта (Теория и методика базовых видов спорта)» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины (Теория и методика базовых видов спорта модуля) «Гимнастика, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Плавание, Подвижные игры, Игровые виды спорта (Теория и методика базовых видов спорта модуля)» 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 методика базовых видов спорта модуля) «Гимнастика, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Плавание, Подвижные игры, Игровые виды спорта (Теория и методика базовых видов спорта модуля)» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины (Теория и методика базовых видов спорта модуля) «Гимнастика, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Плавание, Подвижные игры, Игровые виды

*спорта (Теория и методика базовых видов спорта модуля)»* 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 методика базовых видов спорта модуля) *«Гимнастика, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Плавание, Подвижные игры, Игровые виды спорта (Теория и методика базовых видов спорта модуля)»* предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета.

## 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 49.03.01. Физическая культура (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. №940 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 № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021





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/

«28» мая 2021 г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

*Анатомия человека  
(Модуль "Блок 1.")*

**49.03.01. Направление подготовки**  
*Физическая культура*

**Направленность**  
*Физкультурное образование*

**ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

**Квалификация**  
*Бакалавр*

**Форма обучения**  
*Очная, заочная*

Москва 2021

Рабочая программа учебной дисциплины «Анатомия человека» (Модуль " Блок 1.") разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. г. № 940, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, а также с учетом рекомендованной примерной основной образовательной программой и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника::

- 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;
- 05.005 «Инструктор-методист»;
- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации)»;
- 05.010 «Специалист по антидопинговому обеспечению»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: канд. биол. наук, доцента Карташев В.П.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы к.п.н., доцент

Петрова М. А.

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (Блок 1 модуля) обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры. Протокол № 11 от «27» мая 2021 года  
(наименование факультета)

Декан факультета физической культуры, доктор педагогических наук, доцент

Махов Александр Сергеевич

(подпись)

Рабочая программа учебной 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 учебной 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

И.Н. Бакай

(подпись)

Согласовано Научная библиотека, директор

И.Г. Маляр

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	4
1.1. Цель и задачи учебной дисциплины .....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата .....	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.....	5
<b>РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	18
2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	18
2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины .....	20
<b>РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ</b> .....	25
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине .....	25
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине	
<b>РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ</b> .....	47
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине .....	47
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	47
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	56
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.....	60
4.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....	60
<b>РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	61
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины .....	61
5.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины .....	61
5.3. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины .....	62
5.4. Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....	64
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....	65
5.6. Образовательные технологии.....	66
<b>ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ</b> .....	66

# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Цель и задачи учебной дисциплины

Целью изучения дисциплины «Анатомия человека» (Модуль " Блок 1.") 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 в исполнении педагогических, тренерских, организационно-методических задач.

### *Задачи учебной 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 учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата

Учебная дисциплина «Анатомия человека» (Модуль " Блок 1.") реализуется в *обязательной части*, основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» очной и заочной формы обучения.

Изучение дисциплины (Блок 1 модуля) «Анатомия человека (Блок 1 модуль)» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда дисциплин (Блок 1 модулей): «Философия (Блок 1 модуль)», «Безопасность жизнедеятельности (Блок 1 модуль)».

Перечень последующих дисциплин (*Теория и методика базовых видов спорта* модуля), для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной (Блок 1 модуля):

- Плавание  
- Биохимия человека

## 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

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных компетенций: ОПК-1; ОПК-9, в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенции	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
-----------------------	-----------------	--------------------------	--	---------------------

<p>Планирование</p>	<p>ОПК-1</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</p>	<p>ОПК -1.2. - 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</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</p>
---------------------	--------------	---	--	---

			<p>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, обучающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; -</p>	<p>различных возрастных и гендерных групп 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>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 ИВС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического</p>	<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 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,</p>
--	--	--	--	---

			<p>оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p>	<p>подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;</p> <p>- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.</p> <hr/> <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</p>
--	--	--	---	---



				<p>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,</p>
--	--	--	--	---

				<p>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 ИВС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - планировать</p>
--	--	--	--	---

			<p>содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p>
			<p>Владеть опытом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;</li> <li>- проведения анатомического анализа физических упражнений;</li> <li>- биомеханического анализа статических положений и движений человека;</li> <li>- планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;</li> <li>- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки;</li> <li>- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;</li> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</li> <li>- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>- планирования внеурочных занятий (кружков физической</li> </ul>

				культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
--	--	--	--	--

Контроль и анализ	ОПК – 9.	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ОПК-9.2. - 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 процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и	Знать: - 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
-------------------	----------	---	---	---

				<p>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 техникой, тактической и физической подготовленности в ИВС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС.</p> <p>Уметь: - 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</p>
--	--	--	--	---

				<p>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>объективных методов контроля; -  пользоваться контрольно-измерительными приборами; -  использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилOMETрию, 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</p>
--	--	--	--	--



				<p>(акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВС; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВС.</p> <p>Владеть опытом - 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</p>
--	--	--	--	---

				занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта; - проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС.
--	--	--	--	--

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой на 1 - 2 семестрах, составляет 8 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрен *зачет с оценкой, экзамен.*

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	144	<b>36</b>	<b>108</b>		
Учебные занятия лекционного типа	40	12	28		
Практические занятия	40	8	32		
Лабораторные занятия					
<b>Иная контактная работа</b>	64	16	48		
Иная контактная работа. Практическая подготовка					
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	99	27	72		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>45</b>	<b>9</b>	<b>36</b>		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>288</b>	<b>72</b>	<b>216</b>		

#### Заочная форма обучения

<b>Вид учебной работы</b>		<b>Курс</b>
---------------------------	--	-------------

	<b>Всего часов</b>	1	1	2	
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>64</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>16</b>	
Учебные занятия лекционного типа	14	4	6	4	
Практические занятия	18	4	10	4	
Лабораторные занятия					
Иная контактная работа	32	8	16	8	
Иная контактная работа. Практическая подготовка					
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>211</b>	<b>56</b>	<b>108</b>	<b>47</b>	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>13</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>288</b>	<b>72</b>	<b>144</b>	<b>72</b>	

## 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	Иная контактная работа	
							Всего	Практическая
<b>Семестр 1, Анатомия опорно-двигательного аппарата</b>								
<b>Раздел 1. Основы анатомии. Остеология.</b>	<b>32</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	
Тема 1. Кости черепа и туловища Кости верхней и нижней конечностей.	16	6	6	4	2	0	4	

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
Тема 2. Основы анатомии человека. Строение клеток и тканей. Теоретическая анатомия костной системы. Возрастные изменения.	16	8	4	2	2		4	
<b>Раздел 2. Артрология.</b>	<b>31</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	
Тема 1. Соединение костей черепа и туловища.	16	6	6	4	2		4	
Тема 2. Соединения костей верхней и нижней конечностей.	15	7	4	2	2	0	4	
Контроль промежуточной аттестации (час)	9							
Общий объем, часов	72	27	20	12	8	0	16	
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой							
<b>Семестр 2, строение внутренних органов и систем</b>								
Раздел 3. Миология. Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц. Мышцы головы, шеи и туловища.	32	12	12	6	6	0	8	
Раздел 4. Мышцы верхней и нижней конечностей.	32	12	12	6	6	0	8	

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
<b>Раздел 5. Спланхнология Анатомия пищеварительной системы.</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	
Тема 1.1 Анатомия дыхательной системы.	16	6	6	2	4		4	
Тема 2. Анатомия выделительной и репродуктивной систем	16	6	6	4	2		4	
<b>Раздел 6. Лимфология, Эндокринология Анатомия кровеносной системы</b>	<b>28</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	
<b>Раздел 7. Ангиология, Иммунная система Эндокринная система.</b>	<b>28</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	
<b>Раздел 8. Неврология, Эстеziология</b>	<b>28</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	
Тема 1. Нервная система	14	6	4	2	2		4	
Тема 2. Система органов чувств	14	6	4	2	2	0	4	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>			<b>36</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
Общий объем, часов		72	60	28	32	0	48	
Форма промежуточной аттестации	Экзамен							
Общий объем часов по учебной дисциплине	288	99	80	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 занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа	
							Всего	Практическая
<b>Курс 1, Анатомия опорно-двигательного аппарата</b>								
Раздел 1. Основы анатомии. Остеология.	36	28	4	2	2		4	
Тема 1. Кости черепа и туловища	18	14	2		2		2	

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
Кости верхней и нижней конечностей.								
Тема 2. Основы анатомии человека. Строение клеток и тканей. Теоретическая анатомия костной системы. Возрастные изменения.	18	14	2	2			2	
<b>Раздел 2. Артрология.</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>4</b>	
Тема 1. Соединение костей черепа и туловища.	18	14	2		2		2	
Тема 2. Соединения костей верхней и нижней конечностей.	18	14	2	2			2	
Контроль промежуточной аттестации (час)			-					
Общий объем, часов	<b>72</b>	<b>56</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	
Форма промежуточной аттестации			-					
<b>Курс 1. Миология</b>								
<b>Раздел 3. Миология. Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц. Мышцы головы, шеи и туловища.</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</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
Раздел 4. Мышцы верхней и нижней конечностей.	34	26	4		4		4	
Раздел 5. Спланхнология Анатомия пищеварительной системы.	36	28	4	2	2		4	
Тема 1.1 Анатомия дыхательной системы.	20	16	2		2		2	
Тема 2. Анатомия выделительной и репродуктивной систем	16	12	2	2			2	
Раздел 6. Лимфология, Эндокринология Анатомия кровеносной системы	36	28	4	2	2		4	
Контроль промежуточной аттестации (час)	4							
Общий объем, часов	140	108	16	6	10		16	
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой							
<b>Курс 2. Ангиология</b>								
Раздел 7. Иммунная система Эндокринная система.	32	24	4	2	2		4	



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
<b>Раздел 8. Неврология, Эстеziология</b>	<b>31</b>	<b>23</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>4</b>	
Тема 1. Нервная система	16	12	2		2		2	
Тема 2. Система органов чувств	15	11	2	2			2	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>							
<b>Общий объем, часов</b>	<b>63</b>	<b>47</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Экзамен</b>							
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>288</b>	<b>211</b>	<b>32</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	

### РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

##### *Очной формы обучения*

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

		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ.	Форма практического задания	Рубежный текущий	Форма рубежного текущего контроля
<b>семестр 1, анатомия опорно-двигательного аппарата</b>							
<b>Раздел 1. Основы анатомии. Остеология.</b>	14	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	реферат	2	Контрольная работа
<b>Раздел 2. Артрология.</b>	13	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	5	реферат	2	Контрольная работа
<b>Общий объем, часов</b>	<b>27</b>	<b>14</b>	-	<b>9</b>		<b>4</b>	-
<b>Семестр 2, анатомия опорно-двигательного аппарата</b>							
<b>Раздел 3. Миология.</b>	12	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	реферат	2	доклад
<b>Раздел 4.Мышцы верхней и нижней конечностей.</b>	12	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	реферат	2	доклад

<b>Раздел 5. Спланхнология</b>	12	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	реферат	2	Контрольная работа
<b>Строение внутренних органов и систем</b>							
<b>Раздел 6. Лимфология, Эндокринология</b>	12	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	реферат	2	Контрольная работа
<b>Раздел 7. Ангиология,</b>	12	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Контрольная работа
<b>Раздел 8. Неврология, Эстеziология</b>	12	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	реферат	2	Контрольная работа
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	-	<b>24</b>		<b>12</b>	-
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>99</b>	<b>50</b>	-	<b>33</b>	-	<b>16</b>	-

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активности, час	Форма академической активности	Выполнение практ.	Форма практического задания	Рубежный текущий	Форма рубежного текущего контроля
<b>курс 1, анатомия опорно-двигательного аппарата</b>							
<b>Раздел 1. Основы анатомии. Остеология.</b>	28	18	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	реферат	2	Контрольная работа
<b>Раздел 2. Артрология.</b>	28	18	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	реферат	2	Контрольная работа
<b>Общий объем, часов</b>	<b>56</b>	<b>36</b>	-	<b>16</b>		<b>4</b>	-
<b>Курс 1, анатомия опорно-двигательного аппарата</b>							
<b>Раздел 3. Миология.</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	реферат	2	доклад
<b>Раздел 4.Мышцы верхней и нижней конечностей.</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное	10	реферат	2	доклад

			изучение раздела в ЭИОС				
<b>Раздел 5. Спланхнология</b>	28	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	реферат	2	Контрольная работа
<b>Раздел 6. Лимфология, Эндокринология</b>	28	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	реферат	2	Контрольная работа
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>56</b>	-	<b>44</b>		<b>8</b>	-
<b>Курс 2, строение внутренних органов и систем</b>							
<b>Раздел 7. Ангиология,</b>	24	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	реферат	2	Контрольная работа
<b>Раздел 8. Неврология, Эстеziология</b>	23	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	реферат	2	Контрольная работа
<b>Общий объем, часов</b>	<b>47</b>	<b>23</b>	-	<b>20</b>		<b>4</b>	-
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>211</b>	<b>115</b>	-	<b>80</b>	-	<b>16</b>	-

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине «Анатомия человека»

#### РАЗДЕЛ 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 эндрасмальном, 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

позвонок. 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

**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

### Рубежный контроль раздела 1 :

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

### Раздел 2. Артрология

#### Тема 1: 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 2: 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.

**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.

## **Рубежный контроль раздела 2.:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

## **СЕМЕСТР 2. Анатомия опорно-двигательного аппарата**

### **Раздел 3. Анатомия опорно-двигательного аппарата. Миология.**

#### **Общая и функциональная анатомия мышц. Мышцы головы, шеи и туловища.**

#### **Тема 1: Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц. 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:*

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 — саркоlemma, 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.

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. 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.
8. Мышцы головы и шеи. Морфофункциональные характеристики мышц головы.
9. Проекция мимических и жевательных мышц на поверхность головы.
10. Мышцы шеи: поверхностные мышцы, фиксирующиеся на подъязычной кости, и глубокие.
11. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях головы: наклонах вперед, назад, движениях в стороны и поворотах.
12. Мышцы туловища. Мышцы, обеспечивающие движения туловища. Мышцы, участвующие в разгибании туловища, их расположение, места начала и прикрепления.
13. Мышцы живота, их расположение, места фиксации. Слабо защищенные места брюшной стенки.
14. Дыхательные мышцы. Расположение диафрагмы у детей и взрослых, подвижность диафрагмы.
15. Функции диафрагмы (респираторная, кардиоваскулярная и прессорная).
16. Мышцы вдоха и мышцы выдоха (основные и вспомогательные).
17. Брюшной пресс. Мышцы, участвующие в образовании брюшного пресса.

**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.

11. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях плеча в плечевом суставе: сгибатели и разгибатели, отводящие и приводящие, пронирующие и супинирующие.
12. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях предплечья: сгибатели и разгибатели, пронирующие 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.

### **Рубежный контроль раздела 3.:**

**форма рубежного контроля – доклад**

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. Механизм движения ребер.
6. Соединительный (система миофибрилл), трофический (совокупность ядерно-саркоплазматических структур), мембранный (Т-система), опорный (оболочка мышечного волокна — саркоlemma, Z- и М—полоски) и нервный (моторные бляшки, чувствительные элементы), аппараты мышечного волокна.
7. Сила мышц и факторы ее определяющие. Абсолютная, относительная и удельная сила мышц.
8. Мимические мышцы, их положение и функции, особенности прикрепления шеи - сонный и подчелюстной треугольники. Фасции шеи.

### **Раздел 4. Мышцы верхней и нижней конечностей.**

*Цель:* Формирование у студентов знаний о структуре, строении и функции мышцы верхней и нижней конечностей, 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.

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, 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.
5. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях бедра в тазобедренном суставе: в сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;
6. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях голени в коленном суставе: в сгибании, разгибании, пронации и супинации.
7. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;
8. Мышцы, участвующие в движениях пальцев стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении.
9. Мышцы, поддерживающие своды стопы.
10. Фасции, межмышечные перегородки. Связки - удерживатели мышц сгибателей и разгибателей стопы.
11. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях бедра в тазобедренном суставе: в сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;
12. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях голени в коленном суставе: в сгибании, разгибании, пронации и супинации.
13. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;
14. Мышцы, участвующие в движениях пальцев стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении.
15. Мышцы, поддерживающие своды стопы.
16. Фасции, межмышечные перегородки. Связки - удерживатели мышц сгибателей и разгибателей стопы.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4.**

**Темы рефератов к разделу:**

1. Отделы позвоночного столба.
2. Соединения костей пояса нижней конечности.
3. Движения позвоночного столба.
4. Оси вращения и движения стопы.
5. Мышцы, осуществляющие сгибания и разгибания в шейном и поясничном отделах позвоночного столба. (сухожильный центр и мышечная части, отверстия диафрагмы).
6. Оси вращения и движения вокруг каждой оси. Расположение и проекция мышц, идущих с голени на стопу.

**Рубежный контроль раздела 4.:**

**форма рубежного контроля – доклад**

## Темы докладов:

1. Механизм движения ребер.
2. Движения позвоночного столба.
3. Оси вращения и движения стопы.
4. Оси вращения и движения вокруг каждой оси. Расположение и проекция мышц, идущих с голени на стопу.
5. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях бедра в тазобедренном суставе: в сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;
6. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях голени в коленном суставе: в сгибании, разгибании, пронации и супинации.
7. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;
8. Мышцы, участвующие в движениях пальцев стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении.
9. Мышцы, поддерживающие своды стопы.

## РАЗДЕЛ 5. Строение внутренних органов и систем.

### 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. Париетальный 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. Почка, 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.

**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.

**Рубежный контроль раздела 5.:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

# СТРОЕНИЕ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И СИСТЕМ

## Раздел 6. Лимфология, Эндокринология

### Тема 1: 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.

### Раздел 7. Ангиология. 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.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 7.**

### **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.

### **Рубежный контроль раздела 7.:**

**форма рубежного контроля** – контрольная работа

## **Раздел 8. Неврология, Эстеziология**

### **Тема 1: 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.

Спинальный 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, коммиссуральные и проекционные пути.

Общая характеристика вегетативной нервной системы. Её 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. Спинальный 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. Ее 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.

## **Тема 2: 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.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 8.**

**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. Ее 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.
  15. Строение анализатора зрения.
  16. Строение анализатора слуха.
  17. Строение вестибулярного анализатора.
  18. Строение кожного анализатора.
  19. Строение анализатора обоняния.

#### **Рубежный контроль раздела 8.:**

**форма рубежного контроля – доклад**

#### **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.

## РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

### 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине является зачет с оценкой, 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-1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. 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	Этап формирования знаний

		<p>возрастном и половом аспекте;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека</li> <li>различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе;</li> <li>- физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;</li> <li>- анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств;</li> <li>- психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;</li> <li>- основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;</li> <li>- положения теории физической культуры, определяющие методiku проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</li> <li>- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;</li> <li>- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;</li> <li>- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;</li> <li>- основные и дополнительные формы занятий;</li> <li>- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;</li> <li>- организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;</li> <li>- организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной</li> </ul>	
--	--	--	--



		<p>общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту;</li> <li>- содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;</li> <li>- правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;</li> <li>- способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;</li> <li>- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС;</li> <li>- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;</li> <li>- виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.</li> </ul>	
		<p>ОПК -1.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; -</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>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</p>	
--	--	--	--

	<p>спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;</p> <p>- 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 ИВС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p>	
	<p>ОПК - 1.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		<p>занимающихся, виды их двигательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения анатомического анализа физических упражнений;</li> <li>- биомеханического анализа статических положений и движений человека;</li> <li>- планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;</li> <li>- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетки, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки;</li> <li>- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;</li> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</li> <li>- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> <li>- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul>	
ОПК – 9.	<p>Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p>ОПК-9.1. Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- механические характеристики тела человека и его движений;</li> <li>- систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека;</li> <li>- влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека;</li> <li>- закономерности протекания биохимических процессов в организме человека;</li> <li>- методы оценки функционального состояния различных</li> </ul>	Этап формирования знаний

		<p>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 техникой, тактической и физической подготовленности в ИВС; - особенности</p>	
--	--	--	--

		оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС.	
		ОПК-9.2. 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	Этап формирования умений

		<p>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-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), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - использовать систему нормативов и методик контроля физической и</p>	
--	--	---	--

		<p>технической подготовленности занимающихся в ИВС; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВС.</p>	
		<p>ОПК-9.3. 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 ИВС; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС.</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, 9	Этап формирования знаний.	Теоретический блок вопросов.	1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе,



		<p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>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.</p>
--	--	--	--

ОПК-1, 9	Этап формирования умений	<p>Аналитическое задание (<i>доклады, рефераты, контрольные работы</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>
ОПК-1, 9	Этап формирования навыков и получения опыта.	<p>Аналитическое задание (<i>доклады, рефераты, контрольные работы</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 учебной дисциплине**

**Теоретический блок вопросов:  
Анатомия человека  
РАЗДЕЛ 1-2**

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.

**Анатомия человека  
РАЗДЕЛ 3-5**

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**

## РАЗДЕЛ 6-8

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.
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 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 зачета с оценкой, экзамена.

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**

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

#### **5.1.1. Основная литература**

1. 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, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472703>

2. Добротворская, С.Г. Анатомия и физиология основных систем и органов человека : учебное пособие / С.Г. Добротворская, И.В. Жукова ; Министерство образования и науки РФ, Казанский национальный исследовательский технологический университет. – Казань : Казанский научно-исследовательский технологический университет, 2017. – 96 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500679>

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

1. Прокопьев, Н.Я. Медико-педагогические подходы в оценке типов конституции человека: учебно-методическое пособие для самоподготовки студентов по дисциплинам «Анатомия человека», «Спортивная медицина» направления 49.03.01 «Физическая культура». Форма обучения - очная, заочная : [16+] / Н.Я. Прокопьев, В.И. Назмутдинова ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2017. – 60 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571538>

### **5.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной 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	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>

		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>

### 5.3. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Анатомия человека» (Модуль «Блок 1.») 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 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 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 выполненной 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 (Модуль «Блок 1.»)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (Модуль «Блок 1.»)»).

#### **5.4. Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине**

##### **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 Windows 7
- 2.Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level
- 3.Справочно-правовая система Консультант+
- 4.Acrobat Reader DC
- 5.7-Zip
- 6.SKY DNS
- 7.TrueConf(client)

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

данных

<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
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
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
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
ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Ресурс, включающий в себя	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>



	издания издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.	100% доступ
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ
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> 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	<a href="http://webofknowledge.com">http://webofknowledge.com</a> 100% доступ
Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеofilмов	<a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a> 100% доступ

### 5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

Для изучения учебной дисциплины «Анатомия человека» Модуль " Блок 1.), в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 «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), 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 (видеопроjectionное 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 учебной дисциплины «Анатомия человека» Модуль " Блок 1.", применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины «Анатомия человека» Модуль " Блок 1.", 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 учебной дисциплины «Анатомия человека», Модуль " Блок 1." предусмотрено применение электронного обучения.

Учебные часы дисциплины «Анатомия человека», Модуль " Блок 1." 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 учебной дисциплины «Анатомия человека», Модуль " Блок 1." предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью "Физкультурное образование"* 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 49.03.01. Физическая культура (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. №940 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 № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021



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/

«28» мая 2021 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**  
(Модуль "Теория и методика базовых видов спорта")

**Направление подготовки**  
**49.03.01. Физическая культура**

**Направленность**  
**Физкультурное образование**

**ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

**Квалификация**  
**Бакалавр**

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

Москва 2021

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» (Модуль " Теория и методика базовых видов спорта") разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от № № 940 от 19.09.2017 г., учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» а также с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;
- 05.005 «Инструктор-методист»;
- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации)»;
- 05.010 «Специалист по антидопинговому обеспечению»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: кандидат педагогических наук, доцент факультета физической культуры РГСУ Правдов Д.М. кандидат педагогических наук, доцент факультета физической культуры РГСУ Петрова М.А.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы к.п.н., доцент

Петрова М. А.

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (Модуль " Теория и методика базовых видов спорта") обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры. Протокол № 11 от «27» мая 2021 года. (наименование факультета)

Декан факультета физической культуры, доктор педагогических наук, доцент

Махов Александр Сергеевич

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей при совместной разработке:

Автономная некоммерческая организация «Профессиональный клуб женской гимнастики «Олимпия», Президент, тренер-преподаватель по спорту

Л.Н. Ступаченко

(подпись)

Рабочая программа учебной 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

Е. Н. Латушкина

(подпись)

Согласовано Научная библиотека, директор

И.Г. Маляр

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1 Цель и задачи учебной дисциплины .....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалаврита /магистратуры/специалитета .....	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 .....	26
2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	26
2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины .....	27
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....	34
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине .....	34
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине .....	37
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....	61
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине .....	61
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	61
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	73
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 .....	75
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....	78
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	78
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины .....	78
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины .....	79
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины .....	80
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....	81
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....	83
5.6 Образовательные технологии .....	83
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ .....	84

# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Цель и задачи учебной дисциплины

Целью учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» (Модуль " Теория и методика базовых видов спорта") приобретение студентами основ теоретических знаний, соотносенные с общими целями образовательной программы, с последующим применением навыков на практике, а также использования современных отношений педагогической, тренерской, организационно-методической 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 учебной дисциплины.

- усвоение знаний о сущности, структуре теории и методике физической культуры и спорта;
- формирование представлений о содержании, формах, особенностях теории и методике физической культуры и спорта;
- развитие навыков и организация физической культуры и спортивной тренировки

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата

Учебная дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» (Модуль "Теория и методика базовых видов спорта") реализуется в *обязательной части*, основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» очной и заочной формы обучения.

Изучение дисциплины (Модуля "Теория и методика базовых видов спорта") базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда дисциплин (модулей: "Естественно-научные основы физической культуры и спорта», Блок 1. модуля): «Анатомия человека (Модуля "Естественно-научные основы физической культуры и спорта)», «Безопасность жизнедеятельности (Блок 1.модуль».

Перечень последующих дисциплин (модулей: "Естественно-научные основы физической культуры и спорта"), для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной (Модуля " Теория и методика базовых видов спорта "):

- Биохимия человека;
- Физиология человека.

## 1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата соотносенные с установленными индикаторами достижения компетенций

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных компетенций: ОПК-1; ОПК-2; ОПК-9; ОПК-11; ОПК-14; ОПК-15 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Планирование	ОПК-1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК - 1.2. - 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	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

		<p>победе у занимающихся физической культурой и спортом;</p> <p>- поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;</p> <p>- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;</p> <p>- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;</p> <p>- 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;</p> <p>- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;</p> <p>- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными</p>	<p>органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;</p> <p>- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</p> <p>- средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС;</p> <p>- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</p> <p>- способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;</p> <p>- виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.</p> <p>Уметь:</p> <p>- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</p> <p>- оценивать эффективность статических положений и движений человека;</p> <p>- применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;</p> <p>- выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной</p>
--	--	--	---



			<p>задачами и особенностями занимающихся; раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p>	<p>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; - подбирать средства и</p>
--	--	--	--	--

				<p>методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p> <p>Владеть опытом: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности</p> <p>- проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий</p>
--	--	--	--	---

				<p>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 ИВС; - 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>
Спортивный отбор	ОПК-2	Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	ОПК – 2.2. - ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; -	Знать: - значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и

			<p>проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; - определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом; - определять показатели и критерии начального отбора в ИВС; - интерпретировать результаты тестирования в ИВС; - использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по</p>	<p>динамичность спортивной ориентации»; - критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы); - особенности сведения воедино разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности; - особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; - особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов; - анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности; - механические характеристики тела человека и его движений; -</p>
--	--	--	--	--

		<p>морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию; - использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий ИВС.</p>	<p>биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в ИВС; - особенности детей, одаренных в ИВС; - методики массового и индивидуального отбора в ИВС.</p> <p>Уметь: - ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; - проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; - определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - использовать критерии</p>
--	--	---	---

				<p>спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом; - определять показатели и критерии начального отбора в ИВС; - интерпретировать результаты тестирования в ИВС; - использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию; - использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий ИВС.</p> <p>Владеть опытом: - проведения антропометрических измерений для оценки физического развития; - проведения оценки функционального состояния человека; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта; - обоснования подходов к отбору, спортивной</p>
--	--	--	--	---

				<p>ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации; - проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС; - выявление наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; - проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.</p>
Контроль и анализ	ОПК-9	<p>Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p>ОПК-9.2. - 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-</p>	<p>Знать: - 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</p>

			<p>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</p>	<p>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</p>
--	--	--	---	---



			<p>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;</p>	<p>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 техникой, тактической и физической подготовленности в ИВС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС.</p> <p>Уметь: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; -</p>
--	--	--	---	---

				<p>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</p>
--	--	--	--	--

				<p>упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся;</p> <p>планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования;</p> <p>оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля;</p> <p>пользоваться контрольно-измерительными приборами;</p> <p>Владеть опытом проведения антропометрических измерений;</p> <p>применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека;</p> <p>- анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе;</p> <p>- владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности</p>
--	--	--	--	---

				<p>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 ИВС; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС.</p>
<p>Научное исследование</p>	<p>ОПК-11</p>	<p>Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>ОПК-11.2 - самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и</p>	<p>Знать: - роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и</p>

		<p>процессов; - использовать научную терминологию; - классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования; - актуализировать проблематику научного исследования; - анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в ИВС; физкультурно-оздоровительной деятельности; организационно-управленческого процесса в ФСО; (в зависимости от направленности ОПОП) - определять задачи научного исследования; - анализировать инновационные методики; - определять задачи научного исследования в ИВС, разрабатывать и формулировать гипотезу; - подбирать и использовать методы исследования в ИВС; - 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,</p>	<p>контрольно-оценочных средств; - направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта; - тенденции развития физической культуры и спорта; - направления и перспективы развития образования в области физической культуры и спорта; - методологические предпосылки (современные общенаучные подходы, конкретно-методологические установки) в исследовании физической культуры; - методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; - основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта. - научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования;</p> <p>ОПК-11.2. Умеет: - самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления и образовательного процессов; - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов; - использовать научную</p>
--	--	--	--

			<p>миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности.</p>	<p>терминологию; классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования; - актуализировать проблематику научного исследования; - анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в ИВС; физкультурно-оздоровительной деятельности; организационно-управленческого процесса в ФСО; (в зависимости от направленности ОПОП) - определять задачи научного исследования; - анализировать инновационные методики; - определять задачи научного исследования в ИВС, разрабатывать и формулировать гипотезу; - подбирать и использовать методы исследования в ИВС; - 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, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности;</p>
--	--	--	--	--

				<p>Владеть опытом использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; - публичной защиты результатов собственных научных исследований.</p>
<p>Организационно-методическое обеспечение</p>	<p>ОПК-14</p>	<p>Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</p>	<p>ОПК-14.2. - изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; - определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - анализировать проведенные занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям</p>	<p>Знать: - принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; - систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; - систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду</p>

			<p>и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности; - анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности.</p>	<p>профессиональной деятельности; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); - федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта; - содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; - основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации; - показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС.</p> <p>Уметь: - изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; - определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного</p>
--	--	--	--	--



			<p>процессов; - анализировать проведенные занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности; - анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности.</p> <p>ОПК-14.3. Имеет опыт - проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки, ИВС; - разработки методического обеспечения тренировочного процесса; - планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие</p>
--	--	--	---

				мероприятия оздоровительного характера.
Материально-техническое обеспечение	ОПК – 15.	Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	ОПК-15.2. - разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории; - разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование; - использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по базовым видам спорта; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - использовать шаблоны и образцы для проверки спортивных снарядов, инвентаря, оборудования по размерам, массе и иным нормируемым физическим характеристикам.	Знать: - историю строительства спортивных сооружений; - классификацию спортивных сооружений; - особенности спортивных сооружений для различных видов спорта; - состав спортивных сооружений, их габариты, разметку, пропускную способность; - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; - параметры и оборудование различных спортивных объектов; - расположение зрительских мест на трибунах; - расположение помещений и устройства для судей и прессы; - устройство и классификации сооружений для лёгкой атлетики; для плавательных бассейнов; для конькобежного спорта, хоккея, фигурного катания, шорт-трека; для игровых видов спорта; для гребного, парусного, конного спорта, велотреков; для тира, стенда, стрельбища; для лыжного спорта; для спортсооружений инвалидов; - требования к

				<p>экипировке, спортивному инвентарю; - способы проверки наличия и качественных характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря и оборудования.</p> <p>Уметь: - разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории; - разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование; - использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по базовым видам спорта; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - использовать шаблоны и образцы для проверки спортивных снарядов, инвентаря, оборудования по размерам, массе и иным нормируемым физическим характеристикам.</p> <p>Владеть опытом проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия с использованием инвентаря и оборудования; - участия в судействе соревнований; - составления плана материально-технического обеспечения физкультурно-</p>
--	--	--	--	---

				оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; - проведения разъяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам по ведению на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря.
--	--	--	--	--

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой на 1-2 семестрах, составляет 6 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрен экзамен, экзамен.

#### 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>98</b>	<b>26</b>	<b>72</b>			
Учебные занятия лекционного типа	24	12	12			
Практические занятия	36	8	28			
Лабораторные занятия	-		-	-		
Иная контактная работа	38	6	32			
Иная контактная работа. Практическая подготовка						
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>46</b>	<b>10</b>	<b>36</b>			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	<b>72</b>	<b>144</b>			

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы		Курсы
--------------------	--	-------

	<b>Всего часов</b>	1	1	2		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>24</b>		
Учебные занятия лекционного типа	14	4	4	6		
Практические занятия	10	-	4	6		
Лабораторные занятия	-		-	-		
Иная контактная работа	24	4	8	12		
Иная контактная работа. Практическая подготовка						
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>150</b>	<b>28</b>	<b>47</b>	<b>75</b>		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>9</b>	<b>9</b>		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>108</b>		

## 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	Иная контактная работа	
							Всего	Практическая подготовка
<b>Модуль 1 (Семестр1)</b>								
<b>Раздел 1. Общие основы теории физической культуры</b>								
Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление.	8	2	4	2	2		2	

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	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Практическая подготовка	
Тема 1.2. Функции физической культуры в обществе.	8	2	4	2	2		2	
Тема 1.3. Методологические основы научных исследований в теории физической культуры.	8	2	6	4	2			
<b>Раздел 2. Характеристика базовых средств физического воспитания</b>								
Тема 2.1. Характеристика базовых средств физического воспитания.	6	2	2	2			2	
Тема 2.2. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.	6	2	4	2	2			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>36</b>							
<b>Общий объем, часов</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>8</b>		<b>6</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	экзамен							
<b>Модуль 2 (Семестр 2)</b>								
<b>Раздел 3. Характеристика базовых принципов в физическом воспитании</b>								
Тема 3.1. Физическая нагрузка в системе занятий физическими упражнениями.	8	2	4	2	2		2	
Тема 3.2. Общепедагогические и специфические принципы, используемые в физическом воспитании.	10	4	4	2	2		2	

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	
<b>Раздел 4. Теоретико-методические основы развития физических качеств</b>									
Тема 4.1. Физические качества и закономерности их развития.	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		
Тема 4.2. Сила и быстрота как физическое качество человека.	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		
Тема 4.3. Выносливость и гибкость как физическое качество.	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		
Тема 4.4. Ловкость и координация как психофизические способности, лежащие в основе управления двигательными действиями	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>Раздел 5. Физическая культура в системе образования</b>									
Тема 5.1. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		<b>4</b>		
Тема 5.2. Планирование как условие программно-методического сопровождения образовательного процесса по физической культуре.	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</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	
Тема 5.3. Основы контроля успеваемости учащихся по предмету физической культуры.	8	2	4		4		2	
<b>Раздел 6. Общие основы теории спортивной тренировки</b>								
Тема 6.1. Принципы спортивной тренировки.	8	4	2		2		2	
Тема 6.2. Структурные основы спортивной тренировки	8	2	2		2		4	
Тема 6.3. Основы построения процесса спортивной тренировки	8	2	2		2		4	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>36</b>							
<b>Общий объем по модулю, часов</b>	<b>108</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>12</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>144</b>	<b>46</b>	<b>60</b>	<b>24</b>	<b>36</b>		<b>38</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Экзамен</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	Практическая
<b>Модуль 1 (Курс 1)</b>								
<b>Раздел 1. Общие основы теории физической культуры</b>								
Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление.	12	10	2	0	0	0	2	
Тема 1.2. Функции физической культуры в обществе.	12	10	2	0	0	0	2	
Тема 1.3. Методологические основы научных исследований в теории физической культуры.	14	10	4	2	2	0	0	
<b>Раздел 2. Характеристика базовых средств физического воспитания</b>								
Тема 2.1. Характеристика базовых средств физического воспитания.	14	10	4	2	0	0	2	
Тема 2.2. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.	12	10	2	0	0	0	2	
<b>Раздел 3. Характеристика базовых принципов в физическом воспитании</b>								
Тема 3.1. Физическая нагрузка в системе занятий физическими упражнениями.	16	10	6	2	2	0	2	
Тема 3.2. Общепедагогические и специфические принципы, используемые в физическом воспитании.	19	15	4	2		0	2	

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
Контроль промежуточной аттестации (час)	9							
Общий объем, часов	99	75	12	8	4	0	12	
Форма промежуточной аттестации	экзамен							
<b>Модуль 2 (Курс 2)</b>								
<b>Раздел 4. Теоретико-методические основы развития физических качеств</b>								
Тема 4.1. Физические качества и закономерности их развития.	10	6	2	2	0	0	2	
Тема 4.2. Сила и быстрота как физическое качество человека.	8	6	2	0	2	0	0	
Тема 4.3. Выносливость и гибкость как физическое качество.	10	6	2	2	0	0	2	
Тема 4.4. Ловкость и координация как психофизические способности, лежащие в основе управления двигательными действиями	10	8	2	0	2	0	0	
<b>Раздел 5. Физическая культура в системе образования</b>								
Тема 5.1. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса	8	6	0	0	0	0	2	

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
Тема 5.2. Планирование как условие программно-методического сопровождения образовательного процесса по физической культуре.	10	6	2	2	0	0	2	
Тема 5.3. Основы контроля успеваемости учащихся по предмету физической культуры.	10	8	2	0	2	0	0	
<b>Раздел 6. Общие основы теории спортивной тренировки</b>								
Тема 6.1. Принципы спортивной тренировки.	12	10	0	0	0	0	2	
Тема 6.2. Структурные основы спортивной тренировки	10	8	0	0	0	0	2	
Тема 6.3. Основы построения процесса спортивной тренировки	11	11	0	0	0	0	0	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>							
<b>Общий объем по модулю, часов</b>	<b>99</b>	<b>75</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Экзамен</b>							
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>198</b>	<b>150</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>10</b>		<b>24</b>	

**РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЕ «Теория и методика физической культуры и спорта»**

**3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной 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>Модуль 1 (Семестр 1)</b>							
<b>Раздел 1. Общие основы теории физической культуры</b>							
<b>Раздел 1. Общие основы теории физической культуры</b>	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 2. Характеристика базовых средств физического воспитания</b>	4	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	0	Доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем, часов</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	-	<b>2</b>	-	<b>4</b>	-
<b>Модуль 2. (Семестр 2).</b>							
<b>Раздел 3. Характеристика базовых принципов в физическом воспитании</b>	8	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	Доклад	2	Компьютерное тестирование

<b>Раздел 4. Теоретико-методические основы развития физических качеств</b>	8	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 5. Физическая культура в системе образования</b>	10	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	Доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 6. Общие основы теории спортивной тренировки</b>	10	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	Реферат	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем, часов</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	-	<b>8</b>	-	<b>8</b>	-
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>46</b>	<b>24</b>	-	<b>10</b>	-	<b>12</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 (Курс 1)</b>							
<b>Раздел 1. Общие основы теории физической культуры</b>							

<b>Раздел 1. Общие основы теории физической культуры</b>	24	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 2. Характеристика базовых средств физического воспитания</b>	24	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 3. Характеристика базовых принципов в физическом воспитании</b>	27	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем, часов</b>	<b>75</b>	<b>37</b>	-	<b>32</b>	-	<b>6</b>	-
<b>Модуль 2. (Курс 2).</b>							
<b>Раздел 4. Теоретико-методические основы развития физических качеств</b>	24	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 5. Физическая культура в системе образования</b>	24	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 6. Общие основы теории спортивной тренировки</b>	27	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Реферат	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем, часов</b>	<b>75</b>	<b>37</b>	-	<b>32</b>	-	<b>6</b>	-

<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>150</b>	<b>74</b>	<b>-</b>	<b>64</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>-</b>
---	------------	-----------	----------	-----------	----------	-----------	----------

### **3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине «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);
- адаптационно-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 учебная 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.
2. Технические средства (аудио- и видео- устройства, «лидирующие» устройства; тренажерные устройства, регистрирующие устройства и др.);
3. Наглядные средства (плакаты, видеофильмы, манекены и др.);
4. Предметно-деятельностные средства (учебные задания, упражнения, игра и др.).
5. Специфические средства физического воспитания, их характеристика и назначение в целостном учебном процессе.
6. Физическое упражнение как двигательное действие, регламентированное под решение конкретных педагогических задач.
7. Основные классификации физических упражнений.
8. Общепедагогические методы.
9. Роль и значение психических и физиологических процессов в целостном восприятии педагогических воздействий.
10. Классификация методов строго-регламентированного упражнения по признаку решения педагогических задач и их характеристика.
11. Методы обучения двигательным действиям.

12. Целостное выполнение упражнения.
13. Расчленено-конструктивное выполнение упражнения.
14. Вариативное выполнение упражнения.
15. Методы развития физических качеств.
16. 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**

## **МОДУЛЬ 2 «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» (2 семестр)**

**Раздел 4. Теоретико-методические основы развития физических качеств**

**Тема 4.1. 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 одновременность 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 энерготратах);

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 энерготрат);

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 энерготрат).

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 онтогенеза.

3. Этапность и ее отражение в принципе направленно ориентированного воздействия;

4. Фазность и ее отражение в принципе прогрессивно-нарастающих воздействий

#### **Тема 4.2. 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 непредельным 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 движущейся 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 4.3. 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 онтогенеза.

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 4.4. 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 РАЗДЕЛУ 4

**Форма практического задания:** доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 4:

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 РАЗДЕЛУ 4: тестирование**

### **Раздел 5. Физическая культура в системе образования**

#### **Тема 5.1. 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; физкультминутки; физкультпаузы; 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 5.2. 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 5.3 . 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 5**

**Форма практического задания:** доклад.

Примерный перечень тем докладов к Разделу 5:

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 занимающихся.
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 5: тестирование**

### **Раздел 6. Общие основы теории спортивной тренировки.**



## **Тема 6.1. Принципы спортивной тренировки.**

**Цель.** Сформировать представления об основных закономерностях спортивной тренировки, принципах поступательного развития тренированности спортсмена.

**Элементы содержания.** Принцип «направленности на максимально возможные достижения», его назначение и предметная направленность в спортивной тренировке. Характеристика базовых положений: направленность на индивидуально максимальное достижение; направленность на углубленную спортивную специализацию; направленность на углубленную индивидуализацию.

Принцип «единства общей и специальной подготовки спортсмена» его назначение и предметная направленность в спортивной тренировке. Характеристика базовых положений:

- единство общей и специальной спортивной подготовки в целостном тренировочном процессе (направленность на этапное соотношение ОФП и СФП в многолетнем тренировочном процессе);

- взаимообусловленность содержания общей и специальной подготовки (направленность на повышение технико-тактического мастерства спортсмена);

- несводимость общей и специальной подготовки (направленность: а) на учет специфики структурной организации тренировочного процесса в зависимости от вида спорта; б) на учет врожденных индивидуальных особенностей при планировании структурной организации тренировочного процесса; в) на учет возможности «переноса» тренированности на различных этапах тренировочного процесса).

Принцип «непрерывности тренировочного процесса», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе. Характеристика базовых положений:

- построение спортивной тренировки в порядке круглогодичных и многолетних занятий, гарантирующих наибольший эффект спортивной специализации;

- обеспечение преемственности между звеньями и циклами тренировочного процесса на основе ближайших, отставленных и кумулятивных эффектов тренировки;

- интервалы между тренировочными занятиями определяются в пределах, сохранения неуклонного развития тренированности.

Гетерохронность восстановления функциональных систем организма, как фактор повышения интенсификации целостного тренировочного процесса (увеличения количества занятий за определенный промежуток времени).

Понятие максимальной тренировочной нагрузки и ее критерии (режим «до отказа», режим «декомпенсаторного утомления»). Принцип постепенности и тенденции к «предельным нагрузкам», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе. Характеристика базовых положений:

- максимальная тренировочная нагрузка в тренировочном процессе достигается за счет сочетания высокой ее интенсивности со значительным суммарным ее объемом;

- максимальная тренировочная нагрузка в тренировочном процессе достигается за счет единства постепенности и скачкообразности в динамике физической нагрузки;

- максимальная тренировочная нагрузка в динамике многолетнего тренировочного процесса должно учитывать: а) индивидуальные особенности адаптации организма к физическим нагрузкам; б) уровень индивидуальной тренированности спортсмена; в) возраст спортсмена и стаж его занятий спортом.

Принцип «волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного процесса», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе. Характеристика базовых положений:

- динамика физической нагрузки в целостном тренировочном процессе включает в себя различные волнообразные формы, характеризующиеся разной амплитудой и продолжительностью от «подъема волны» до «затухания волны» (малые волны, средние волны, большие волны);

- волнообразность колебаний нагрузки как отражение объективных причин, характерных для процесса спортивной тренировки: а) фазовость и гетерохронность процессов восстановления и адаптации организма к физическим нагрузкам; б) периодичность суточных, недельных, месячных и годовых колебаний дееспособности (работоспособности) организма; в) соотнесенность объема и интенсивности нагрузки в определенные фазы (этапы) тренировочного процесса;

- цикличность тренировочного процесса как основа его организации, объединение занятий, этапов и периодов в целостный педагогический процесс с волнообразными колебаниями физической нагрузки: а) микроцикл (объединение тренировочных занятий); б) мезоцикл (объединение микроциклов); в) макроцикл (объединение мезоциклов).

#### **Вопросы самоподготовки**

1. Раскрыть базовые положения принципа единства общей и специальной спортивной подготовки и их отражение в процессе спортивной тренировки.

2. . Раскрыть базовые положения принципа непрерывности тренировочного процесса и их отражение в процессе спортивной тренировки.

3. Раскрыть базовые положения принципа «волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного

4. Раскрыть базовые положения принципа «направленности на максимально возможные достижения» и их отражение в процессе спортивной тренировки.

#### **Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** доклад:

1. Педагогические ориентации принципа направленности на максимально возможные достижения.

2. Педагогические ориентации принципа единства общей и специальной спортивной подготовки

3. Педагогические ориентации принципа волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного процесса

### **Тема 6.2. Структурные основы спортивной тренировки**

**Цель.** Сформировать представления о структурных основаниях спортивной тренировки и их взаимосвязи в целостном процессе подготовки спортсмена

**Элементы содержания.** Психологическая подготовка спортсмена, как основание спортивной тренировки, цель и задачи, место и значение в целостном педагогическом процессе. Понятия «общая и специальная психологическая подготовка» их общность и различия.

Волевая подготовка, как базовая основа общей психологической подготовки спортсмена, включающая в себя:

- воспитание целеустремленности и настойчивости (мотивационная направленность подготовки);

- воспитание инициативности и решительности («знаниевая» направленность подготовки);

- воспитание самообладания и уверенности (техничко-тактическая и физическая направленность подготовки).

Характеристика методических основ общей психологической подготовки спортсменов:

- приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок;

- системное введение дополнительных трудностей;

- моделирование основ соревновательной деятельности (например, выбор спарринг-партнера; варьирование условий и правил соревнований; включение заранее определенных соревновательных задач и т.п.);

- последовательное усиление функций самовоспитания (например, соблюдение режим дня; выполнение обещаний и взятых обязательств; управление эмоциями и психическими состояниями).

Специальная психологическая подготовка как процесс обучения спортсменов оперативно управлять своими психическими состояниями. Характеристика основным форм управления (установка, аутотренинг, идеомоторный тренинг, релаксация, самопроговаривание и др.).

Характеристика психических состояний, наиболее часто встречающихся в спортивной практике и методика их регулирования: «предстартовая лихорадка», «предстартовая апатия», «злость», «агрессивность».

Технико-тактическая подготовка как основание спортивной тренировки, характеристика основных ее разделов (общая техническая подготовка, специальная техническая подготовка, развитие координационных способностей).

Задачи и характеристика основных уровней технической подготовки:

- уровень «базовой» технической подготовки, осуществляется преимущественно на этапе предварительной спортивной подготовки и этапе начальной спортивной специализации (Направленность подготовки на создание основного фонда спортивно-технических умений и навыков, на базе которых осуществляется углубленное совершенствование техники двигательных действий избранного вида спорта);

- уровень «углубленной» технической подготовки, осуществляется преимущественно на этапе углубленной спортивной подготовки и этапе спортивного совершенствования (Направленность подготовки на приведение техники соревновательных действий к требованиям надежности, стабильности и эффективности выполнения в различных условиях и при решении различных двигательных задач, связанных с перестроением структуры движения);

- уровень «спортивно-технического мастерства», осуществляется преимущественно на этапе высшего спортивного мастерства (Направленность на преобразование техники соревновательных действий под решение тактических предварительно заданных задач).

О соединении технической и физической подготовки, характеристика базовых положений принципа направленного сопряжения.

Понятие «спортивная тактика» и характеристика ее практических элементов, связь спортивной тактики и двигательного опыта спортсмена. Понятие «тактическая подготовка», определение ее места в системе подготовки спортсмена. Характеристика основных средств тактической подготовки:

- тактические упражнения в облегченных условиях;
- тактические упражнения в усложненных условиях;
- тактические упражнения в условиях, максимально приближенных к условиям предстоящего соревнования;
- тактически ориентированная практика соревновательная.

Физическая подготовка спортсменов как компонент спортивной тренировки. Общие представления о силовой подготовке, ее роли и значении в физической подготовке спортсмена. Задачи и основные стороны силовой подготовки (общая силовая подготовка и специальная силовая подготовка), их соотношение на разных этапах спортивной тренировки. Особенности содержания силовой подготовки в зависимости от вида спортивной специализации.

Общие представления о развитии скоростных способностей в системе спортивной тренировки, их роли и значении в физической подготовке спортсмена. Задачи и основные стороны скоростной подготовки (общая силовая подготовка и специальная силовая подготовка), их соотношение на разных этапах спортивной тренировки. Особенности содержания скоростной подготовки в зависимости от вида спортивной специализации.

Общие представления о развитии выносливости в системе спортивной тренировки, ее роль и значение в физической подготовке спортсмена. Задачи и основные стороны

развития выносливости (общая силовая подготовка и специальная силовая подготовка), их соотношение на разных этапах спортивной тренировки. Особенности содержания процесса развития выносливости в зависимости от вида спортивной специализации.

Общие представления о развитии координации, как интегративной качественной характеристике системы управления движениями. Виды проявления координационных способностей в спортивной практике:

- равновесие: статическое; динамическое; комбинированное (балансировка);
- дифференцировка мышечных усилий: по величине напряжения (в статическом и динамическом режимах), по скорости сокращения;
- пространственная ориентация:
  - а) определение расстояния между объектами в статическом и динамическом режиме (глазомер);
  - б) определение место положения объекта в стандартных и изменяющихся условиях (запоминание);
  - в) определение траектории и вектора передвижения объекта (прогнозирование);
  - г) перемещение объекта с ограниченной активностью слухового, зрительного и тактильного анализаторов (предвосхищение);
- точность движений: в статическом режиме, в динамическом режиме, при сбивающих факторах;
- сенсомоторные ощущения:
  - а) общие характеристик: «чувство времени», «чувство пространства», «чувство скорости»;
  - б) специфические характеристики: «чувство мяча», «чувство воды», «чувство соперника».

Методика развития координационных способностей в зависимости от спортивной специализации:

- а) средства развития - соревновательные действия, упражнения на скорость реакции, дифференцировку мышечных усилий, пространственную и временную точность, выбора ответного действия;
- б) вариативного исполнения в условиях игровой и соревновательной деятельности, в изменяющихся условиях внешней среды.

#### **Вопросы самоподготовки**

1. Охарактеризовать основные средства и методы психической подготовки спортсмена
2. Охарактеризовать основные средства и методы физической подготовки спортсмена
3. Охарактеризовать основные средства и методы технико-тактической подготовки спортсмена

#### **Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** реферат:

1. Особенности психической подготовки спортсмена в процессе спортивной тренировки.
2. Особенности технико-тактической подготовки спортсмена в процессе спортивной тренировки.
3. Особенности физической подготовки спортсмена в процессе спортивной тренировки.

### **Тема 6.3. Основы построения процесса спортивной подготовки.**

**Цель.** Сформировать представления о современных подходах к построению спортивной подготовки как многолетнего педагогического процесса

**Элементы содержания.** Структура тренировочного процесса и характеристика основных его компонентов, особенности их взаимосвязи в целостном тренировочном процессе (понятийный аппарат).

Микроцикл, как система тренировочных занятий, объединенных общностью решения педагогических задач, характерные признаки и факторы, влияющие на его структуру. Общие представления об основных микроциклах, их задачах и специфике тренирующей направленности (собственно-тренировочные, соревновательные, восстановительные). Особенности планирования микроциклов в целостном тренировочном процессе

Мезоцикл, как система микроциклов, объединенных целевыми установками тренировочного процесса, характерные признаки и факторы, влияющие на его структуру. Общие представления об основных мезоциклах, их задачах и специфике тренирующей направленности (втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительно-подготовительный, восстановительно-поддерживающий). Особенности планирования мезоциклов в целостном тренировочном процессе.

Макроцикл, как системная организация мезоциклов, ориентированная на спортивное достижение в основном спортивном соревновании. Общие представления о структуре макроцикла, характерных признаков и факторов, на нее влияющих.

Подготовительный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса. Характеристика основных этапов (общеподготовительный и специально-подготовительный), их относительная самостоятельность и взаимообусловленность, связь с основными циклами тренировочного процесса.

Соревновательный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса. Характеристика основных этапов (предсоревновательный и собственно-соревновательный), их относительная самостоятельность и взаимообусловленность, связь с основными циклами тренировочного процесса.

Переходный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса. Характеристика основных этапов (восстановительный и втягивающий), их относительная самостоятельность и взаимообусловленность, связь с основными циклами тренировочного процесса.

Подготовительный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса. Характеристика основных этапов (общеподготовительный и специально-подготовительный), их относительная самостоятельность и взаимообусловленность, связь с основными циклами тренировочного процесса.

Понятие «спортивной формы», как интегрального показателя функционального состояния спортсмена. Характеристика основных видов спортивной формы: «максимальная спортивная форма», «учебно-тренировочная спортивная форма», «переходная спортивная форма». Представления о типах спортивной формы («командная спортивная форма» и «индивидуальная спортивная форма»).

Характеристика основных критериев «максимальной спортивной формы» («пик спортивной формы): результаты спортивных соревнований; критерии прогрессирования спортивных достижений; критерии стабильности в воспроизведении ранее достигнутых максимальных спортивных результатов.

Фазовый характер развития максимальной спортивной формы как отражение особенностей динамики физической работоспособности в условиях спортивной тренировки: фаза приобретения максимальной спортивной формы;

- фаза сохранения максимальной спортивной формы; фаза временной утраты максимальной спортивной формы.

Спортивный календарь, как основа управления динамикой развития спортивной формы.

Особенности построения спортивной тренировки как многолетнего педагогического процесса, общая характеристика основных его этапов:

- этап предварительной спортивной подготовки, цель, задачи, основные средства и методы;

- этап начальной спортивной специализации, цель, задачи, основные средства и методы;
- этап спортивного совершенствования, цель, задачи, основные средства и методы;
- этап высших спортивных достижений, цель, задачи, основные средства и методы;
- этап спортивного долголетия, цель, задачи, основные средства и методы.

#### **Вопросы самоподготовки**

1. Охарактеризовать циклы тренировочного процесса и их функциональную взаимосвязь между собой
2. Охарактеризовать основные этапы спортивной подготовки в годичном тренировочном цикле
3. Охарактеризовать этапы спортивной подготовки как многолетнего педагогического процесса.

#### **Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** доклад:

1. Целевое направление микроциклов, используемых в годичном макроцикле.
2. Целевое направление этапов многолетнего процесса спортивной подготовки
3. Спортивная форма как функциональное состояние организма спортсмена.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 6**

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

Примерный перечень тем рефератов к Разделу 6:

Принцип «направленности на максимально возможные достижения», его назначение и предметная направленность в спортивной тренировке.

Принцип «единства общей и специальной подготовки спортсмена» его назначение и предметная направленность в спортивной тренировке.

Принцип «непрерывности тренировочного процесса», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе.

Гетерохронность восстановления функциональных систем организма, как фактор повышения интенсификации целостного тренировочного процесса (увеличения количества занятий за определенный промежуток времени).

Принцип постепенности и тенденции к «предельным нагрузкам», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе.

Принцип «волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного процесса», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе.

Психологическая подготовка спортсмена, как основание спортивной тренировки, цель и задачи, место и значение в целостном педагогическом процессе.

Понятия «общая и специальная психологическая подготовка» их общность и различия.

Волевая подготовка, как базовая основа общей психологической подготовки спортсмена.

Характеристика методических основ общей психологической подготовки спортсменов.

Специальная психологическая подготовка как процесс обучения спортсменов оперативно управлять своими психическими состояниями.

Характеристика психических состояний, наиболее часто встречающихся в спортивной практике и методика их регулирования: «предстартовая лихорадка», «предстартовая апатия», «злость», «агрессивность».

Технико-тактическая подготовка как основание спортивной тренировки, характеристика основных ее разделов (общая техническая подготовка, специальная техническая подготовка, развитие координационных способностей).

Понятие «спортивная тактика» и характеристика ее практических элементов, связь спортивной тактики и двигательного опыта спортсмена.

Понятие «тактическая подготовка», определение ее места в системе подготовки спортсмена.

Физическая подготовка спортсменов как компонент спортивной тренировки.

Общие представления о силовой подготовке, ее роли и значении в физической подготовке спортсмена.

Общие представления о развитии скоростных способностей в системе спортивной тренировки, их роли и значении в физической подготовке спортсмена.

Общие представления о развитии выносливости в системе спортивной тренировки, ее роль и значение в физической подготовке спортсмена.

Общие представления о развитии координации, как интегративной качественной характеристике системы управления движениями.

Методика развития координационных способностей в зависимости от спортивной специализации:

Микроцикл, как система тренировочных занятий.

Мезоцикл, как система микроциклов.

Макроцикл, как системная организация мезоциклов

Подготовительный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса.

Соревновательный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса.

Переходный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса.

Подготовительный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса.

Спортивный календарь, как основа управления динамикой развития спортивной формы.

Особенности построения спортивной тренировки как многолетнего педагогического процесса, общая характеристика основных его этапов.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6: тестирование**

### **РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

#### **4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине**

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине является экзамен, экзамен 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</b>
------------------------	---	----------------------------	--





		<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;</li> <li>- выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;</li> <li>- описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;</li> <li>- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;</li> <li>- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;</li> <li>- 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;</li> <li>- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;</li> <li>- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;</li> <li>- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>Владеть: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения анатомического анализа физических упражнений;</li> <li>- биомеханического анализа статических положений и движений человека;</li> <li>- планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;</li> <li>- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки;</li> <li>- планирования учебно-тренировочный занятий по ИВС;</li> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</li> <li>- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> <li>- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</li> <li>- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> <li>- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
ОПК-2	Способен осуществлять спортивный отбор и	<p>Знать: - значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними,</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

	<p>спортивную ориентацию в процессе занятий</p>	<p>неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»;  - критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы);  - особенности сведения воедино разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности;  - особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; - особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов;  - анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности;  - механические характеристики тела человека и его движений; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека;  - биомеханику статических положений и различных видов движений человека;  - научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в ИВС; - особенности детей, одаренных в ИВС;  - методики массового и индивидуального отбора в ИВС.</p>	
		<p>Уметь: - ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации;  - проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов;  - определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека;  - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>свойств занимающихся физической культурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять биомеханические характеристики тела человека и его движений;</li> <li>- оценивать эффективность статических положений и движений человека;</li> <li>- использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- определять показатели и критерии начального отбора в ИВС; - интерпретировать результаты тестирования в ИВС;</li> <li>- использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию;</li> <li>- использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий ИВС.</li> </ul>	
		<p>Владеть: - проведением антропометрических измерений для оценки физического развития;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения оценки функционального состояния человека;</li> <li>- биомеханического анализа статических положений и движений человека;</li> <li>- применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС;</li> <li>- выявление наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования;</li> <li>- проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.</li> </ul>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

ОПК-9	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	<p>Знать: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека;</p> <p>- механические характеристики тела человека и его движений;</p> <p>- систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека;</p> <p>- закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола;</p> <p>- механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности;</p> <p>- принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования;</p> <p>- роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем;</p> <p>- 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;</p> <p>- 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</p>	Этап формирования знаний
-------	---	--	--------------------------

		<p>программах дополнительного и профессионального образования;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре;</li> <li>- методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в ИВС;</li> <li>- особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС.</li> </ul>	
		<p>Уметь: -интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять биомеханические характеристики тела человека и его движений;</li> <li>- оценивать эффективность статических положений и движений человека;</li> <li>- с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов;</li> <li>- проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки;</li> <li>- оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи;</li> <li>- использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;</li> <li>- моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов;</li> <li>- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена;</li> <li>- использовать методы оценки волевых качеств спортсмена;</li> <li>- подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся;</li> </ul>	<p>Этап формирования умений</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования;</li> <li>- оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно-измерительными приборами;</li> </ul>	
		<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведением антропометрических измерений;</li> <li>- применения методов биомеханического контроля</li> <li>- анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе;</li> <li>- владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера;</li> <li>- применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;</li> <li>- контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола;</li> <li>- применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС.</li> </ul>	Этап формирования навыков и получения опыта
ОПК-11	Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-</li> </ul>	Этап формирования знаний

		<p>измерительных и контрольно-оценочных средств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта;</li> <li>- тенденции развития физической культуры и спорта;</li> <li>- направления и перспективы развития образования в области физической культуры и спорта;</li> <li>- методологические предпосылки (современные общенаучные подходы, конкретно-методологические установки) в исследовании физической культуры;</li> <li>- методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования;</li> <li>- основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта.</li> <li>- научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования;</li> </ul>	
		<p>Уметь: - самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- использовать научную терминологию; - классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования;</li> <li>- актуализировать проблематику научного исследования; - анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в ИВС; физкультурно-оздоровительной деятельности; организационно-управленческого процесса в ФСО; (в зависимости от направленности ОПОП)</li> <li>- определять задачи научного исследования; - анализировать инновационные методики; - определять задачи научного исследования в ИВС, разрабатывать и формулировать гипотезу;</li> <li>- подбирать и использовать методы исследования в ИВС; - использовать</li> </ul>	<p>Этап формирования умений</p>



		<p>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;</p>	
		<p>Владеть: методами использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</p> <p>- выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы;</p> <p>- публичной защиты результатов собственных научных исследований.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
ОПК-14	<p>Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</p>	<p>Знать: - изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;</p> <p>- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - анализировать проведенные занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности;</p>	<p>Этап формирования знаний</p>
		<p>Уметь: - анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности.</p>	<p>Этап формирования умений</p>
		<p>Владеть: - методикой проведения педагогического наблюдения и анализа</p>	<p>Этап формирования</p>

		<p>проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки, ИВС;</p> <p>- методикой разработки методического обеспечения тренировочного процесса; - планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.</p>	<p>ания навыков и получения опыта</p>
ОПК – 15.	Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	<p>Знать: - историю строительства спортивных сооружений; - классификацию спортивных сооружений; - особенности спортивных сооружений для различных видов спорта; - состав спортивных сооружений, их габариты, разметку, пропускную способность; - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; - параметры и оборудование различных спортивных объектов; - расположение зрительских мест на трибунах; - расположение помещений и устройства для судей и прессы; - устройство и классификации сооружений для лёгкой атлетики; для плавательных бассейнов; для конькобежного спорта, хоккея, фигурного катания, шорт-трека; для игровых видов спорта; для гребного, парусного, конного спорта, велотреков; для тира, стенда, стрельбища; для лыжного спорта; для спортсооружений инвалидов; - требования к экипировке, спортивному инвентарю; - способы проверки наличия и качественных характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря и оборудования.</p>	<p>Этап формирования знаний</p>
		<p>ОПК-15.2. Умеет: - разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории; - разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование; - использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по базовым видам спорта; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - использовать шаблоны и образцы для проверки спортивных снарядов, инвентаря,</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		оборудования по размерам, массе и иным нормируемым физическим характеристикам.	
		ОПК-15.3. Имеет опыт - проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия с использованием инвентаря и оборудования; - участия в судействе соревнований; - составления плана материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; - проведения разъяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам по ведению на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря.	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-2; ОПК-9; ОПК-11; ОПК-14; 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,

			<p>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>
ОПК-1; ОПК-2; ОПК-9; ОПК-11; ОПК-14; ОПК-15	Этап формирования умений	<p>Аналитическое задание (<i>рефераты, доклады, 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; 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>
ОПК-1; ОПК-2; ОПК-9; ОПК-11; ОПК-14; ОПК-15	Этап формирования навыков и получения опыта.	<p>Аналитическое задание (<i>рефераты, доклады, 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: (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 учебной 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 тренировке 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 тренировке 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 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.

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 учебной дисциплины**

##### **5.1.1. Основная литература**

1. Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. Акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

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

1. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. – Москва: Спорт, 2017. – 320 с.: табл. – Библиогр. В кн. – ISBN 978-5-9500178-0-3; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229>



2 Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472458>

3. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. — Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. — Ч. 2. — 91 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>

## 5.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной 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.	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	<a href="http://webofknowledge.com">http://webofknowledge.com</a>

		наукам и искусству.	
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>

### 5.3. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» (Модуль « Теория и методика базовых видов 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 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 при работе в аудитории.

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;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов выполненной 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 (Модуль «Теория и методика базовых видов спорта «)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (Модуль «Теория и методика базовых видов спорта «).

#### **5.4. Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине**

##### **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 Windows 7
- 2.Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level
- 3.Справочно-правовая система Консультант+
- 4.Acrobat Reader DC
- 5.7-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 «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
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
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
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
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ
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> 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	<a href="http://webofknowledge.com">http://webofknowledge.com</a> 100% доступ
Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	<a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a> 100% доступ

## **5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине**

Для изучения учебной дисциплины *«Теория и методика физической культуры и спорта» Модуль " Теория и методика базовых видов спорта "* в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 «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), 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 учебной дисциплины *«Теория и методика физической культуры и спорта» Модуль " Теория и методика базовых видов спорта "* применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины *«Теория и методика физической культуры и спорта» Модуль " Теория и методика базовых видов 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 учебной дисциплины *«Теория и методика физической культуры и спорта» Модуль " Теория и методика базовых видов спорта "* предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины *«Теория и методика физической культуры и спорта» Модуль " Теория и методика базовых видов 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 учебной дисциплины *«Теория и методика физической культуры и спорта» Модуль " Теория и методика базовых видов спорта "* предусмотрены встречи с

руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с направленностью "Физкультурное образование» 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 49.03.01. Физическая культура (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. №940 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 № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021