



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  
49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»**

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

**Уровень профессионального образования  
Высшее образование – бакалавриат**

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

**2019**



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/

18 мая 2020 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК***

**Направление подготовки**

***49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм***

**Направленность (профиль)**

***Физическая рекреация и реабилитация***

***ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА БА-  
КАЛАВ++РИАТА***

**Форма обучения**

***заочная***

Москва 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Иностранный язык» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 01.003. «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- 01.004 «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования»;
- 05.003 «Тренер»;
- 05.005 «Инструктор-методист»;
- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: д.ф.н., профессор С.Н. Курбакова, к.филол. н., доцент Н.С.Варфоломеева, к.филол. н., доцент М.А.Ганюшина, преподаватель С.С. Усов.

Руководитель основной образовательной программы кандидат биологических наук, доцент



В.П. Карташев

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры иностранных языков. Протокол № 10 от «27» мая 2019 года

Заведующий кафедрой д-р.филол.наук, доцент



С.Н. Курбакова

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

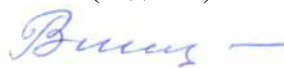
К. филол. н., доцент кафедры иностранных языков №2 РЭУ имени Г.В. Плеханова



К.Б. Акопян

(подпись)

Д. филол. н., профессор кафедры иностранных языков ФГБОУ ВО «РГСУ»



О.Д. Вишнякова

(подпись)

Согласовано Научная библиотека, директор



И.Г. Маляр

(подпись)

# 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 бакалавриата.....   | 4  |
| 1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата .....                        | 4  |
| РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 6  |
| 2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....  | 6  |
| 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины .....  | 7  |
| РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....  | 7  |
| 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине .....  | 9  |
| 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине .....  | 12 |
| РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....  | 81 |
| 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине .....  | 81 |
| 4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....  | 81 |
| 4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....   | 83 |
| 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 ..... | 84 |
| 4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....   | 86 |
| РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 86 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины ..   | 86 |
| 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины .....   | 87 |
| 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....   | 88 |
| 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....   | 89 |
| 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....  | 90 |
| 5.6 Образовательные технологии .....  | 90 |
| ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....   | 92 |

# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

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

Задачи учебной дисциплины:

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 учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата

Учебная дисциплина «*Иностранный язык*» реализуется в *обязательной* части основной образовательной программы по направлению подготовки «49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» *очной и заочной* формам обучения.

Изучение учебной дисциплины «*Иностранный язык*» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения базового программного материала учебной дисциплины «*Иностранный язык*» в средней школе.

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

- *Иностранный язык в профессиональной деятельности*

## 1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций: УК-4, в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки «49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты:

| Категория компетенций | Код компетенции | Формулировка компетенции  | Код и наименование индикатора достижения компетенции   |
|-----------------------|-----------------|---|--|
| Коммуникация          | УК-4.           | Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской | УК-4.1. Знает: - основы делового общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества; - основные понятия и |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  | <p>Федерации и иностранном(ых) языке(ах)</p> | <p>терминологию на русском и иностранном языках в области рекреации, физической культуры, спорта и туризма, комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, 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 единиц 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 ФКиСиТ.</p> <p>УК-4.2. Умеет: - на русском и иностранном языке: - выражать различные коммуникативные намерения (запрос/сообщение информации); - правильно и аргументировано формулировать 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 рекреации, физической культуры, спорта и туризма.</p> |
|--|--|--|---|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>УК-4.3. Имеет опыт: - деловой коммуникации, владения формами профессиональной речи, профессиональной терминологией при проведении учебно-тренировочных занятий по базовым видам рекреации, спорта и туризма; - публичной речи (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 работой спортивного актива; - организации деятельности волонтеров в области рекреации, физической культуры, спорта и туризма; - публичной защиты результатов собственных научных исследований.</p> |
|--|--|--|---|

## 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 в 1-4 семестрах, составляет 10 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрены *зачеты* в 1-3 семестрах и *экзамен* в 4 семестре.

#### Заочная форма обучения

| Вид учебной работы   | Всего часов | Семестры |    |     |    |
|--|-------------|----------|----|-----|----|
|  |             | 1        | 2  | 3   | 4  |
| <b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b> | 48          | 24       | -  | 24  | -  |
| Учебные занятия лекционного типа   | -           | -        | -  | -   | -  |
| Практические занятия   | 40          | 20       | -  | 20  | -  |
| Лабораторные занятия   | -           | -        | -  | -   | -  |
| Контактная работа в ЭИОС   | 8           | 4        | -  | 4   | -  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>   | 291         | 80       | 32 | 152 | 27 |

|  |            |                   |                   |                   |                     |
|--|------------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b> | <b>21</b>  | <b>4</b><br>зачет | <b>4</b><br>зачет | <b>4</b><br>зачет | <b>9</b><br>экзамен |
| <b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>                | <b>360</b> | <b>108</b>        | <b>36</b>         | <b>180</b>        | <b>36</b>           |

## 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

### 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 | Контактная работа в ЭИОС |
| <b>Модуль 1 (Семестр 1)</b>  |  |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| Раздел 1. Тема 1. Структура английского предложения.                           | 28                                       | 20                     | 8   |                    | 8                                |                      | 0                        |
| Раздел 1. Тема 2. Family.  | 24                                       | 20                     | 4   |                    | 4                                |                      | 0                        |
| Раздел 2. Тема 1. Глагол to be.оборот there is/there are. Специальные вопросы. | 28                                       | 20                     | 8   |                    | 4                                |                      | 4                        |
| Раздел 2. Тема 2. At home.   | 24                                       | 20                     | 4   |                    | 4                                |                      | 0                        |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>                                 | <b>4</b>                                 |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| <b>Общий объем, часов</b>  | <b>108</b>                               | <b>80</b>              | <b>24</b>   |                    | <b>20</b>                        |                      | <b>4</b>                 |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>  | <b>Зачет</b>                             |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| <b>Модуль 2 (Семестр 2)</b>  |  |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| Раздел 3. Тема 1. Времена группы Simple.                                       | 8  | 8                      |   |                    |                                  |                      |                          |
| Раздел 3. Тема 2. Daily Routine.   | 8  | 8                      |   |                    |                                  |                      |                          |
| Раздел 4. Тема 1. Неопределенные местоимения.                                  | 8  | 8                      |   |                    |                                  |                      |                          |
| Раздел 4. Тема 2. Eating habits.   | 8  | 8                      |   |                    |                                  |                      |                          |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>                                 | <b>4</b>                                 |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| <b>Общий объем, часов</b>  | <b>36</b>                                | <b>32</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 | Контактная работа в ЭИОС |
| Форма промежуточной аттестации                       | Зачет                                    |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| <b>Модуль 3 (Семестр 3)</b>                          |  |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| Раздел 5. Тема 1. Времена группы Continuous.         | 30                                       | 26                     | 4   |                    | 4                                |                      | 0                        |
| Раздел 5. Тема 2. Popular Myths.                     | 30                                       | 26                     | 4   |                    | 4                                |                      | 0                        |
| Раздел 6. Тема 1. Времена группы Perfect.            | 30                                       | 26                     | 4   |                    | 4                                |                      | 0                        |
| Раздел 6. Тема 2. College life.                      | 30                                       | 26                     | 4   |                    | 4                                |                      | 0                        |
| Раздел 7. Тема 1. Времена группы Perfect Continuous. | 28                                       | 24                     | 4   |                    | 4                                |                      | 0                        |
| Раздел 7. Тема 2. Global languages.                  | 28                                       | 24                     | 4   |                    | 0                                |                      | 4                        |
| Контроль промежуточной аттестации (час)              | 4  |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| <b>Общий объем, часов</b>                            | <b>180</b>                               | <b>152</b>             | <b>24</b>   |                    | <b>20</b>                        |                      | <b>4</b>                 |
| Форма промежуточной аттестации                       | Зачет                                    |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| <b>Модуль 4 (Семестр 4)</b>                          |  |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| Раздел 8. Тема 1. Passive Voice.                     | 4  | 4                      |   |                    |                                  |                      |                          |
| Раздел 8. Тема 2. Social life.                       | 4  | 4                      |   |                    |                                  |                      |                          |
| Раздел 9. Тема 1. Modal verbs.                       | 4  | 4                      |   |                    |                                  |                      |                          |
| Раздел 9. Тема 2. People and jobs.                   | 5  | 5                      |   |                    |                                  |                      |                          |
| Раздел 10. Тема 1. Имя прилагательное.               | 5  | 5                      |   |                    |                                  |                      |                          |
| Раздел 10. Тема 2. Sociology.                        | 5  | 5                      |   |                    |                                  |                      |                          |
| Контроль промежуточной                               | <b>9</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 | Контактная работа в ЭИОС |
| аттестации (час)                        |  |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| Общий объем, часов                      | 36                                       | 27                     |   |                    |                                  |                      |                          |
| Форма промежуточной аттестации          | Экзамен                                  |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 21                                       |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| Общий объем часов по учебной дисциплине | 360                                      | 291                    | 48  |                    | 40                               |                      | 8                        |

### РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

##### *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, семестр 1</b> |       |   |  |                                |   |                                |                                   |
| Раздел 1.                  | 40    | 24                                      | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 14                             | текстовые упражнения, лексико-грамматический перевод, темы для беседы, эссе | 2                              | компьютерное тестирование         |

|  |           |           |  |           |   |          |                           |
|--|-----------|-----------|--|-----------|---|----------|---------------------------|
| Раздел 2.                                    | 40        | 24        | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 14        | текстовые упражнения, лексико-грамматический перевод, темы для беседы, эссе | 2        | компьютерное тестирование |
| <b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b> | <b>80</b> | <b>48</b> |  | <b>28</b> |   | <b>4</b> |                           |
| <b>Модуль 2, семестр 2</b>                   |           |           |  |           |   |          |                           |
| Раздел 3.                                    | 16        | 8         | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 6         | текстовые упражнения, лексико-грамматический перевод, темы для беседы, эссе | 2        | компьютерное тестирование |
| Раздел 4.                                    | 16        | 8         | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 6         | текстовые упражнения, лексико-грамматический перевод, темы для беседы, эссе | 2        | компьютерное тестирование |
| <b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b> | <b>32</b> | <b>16</b> |  | <b>12</b> |   | <b>4</b> |                           |
| <b>Модуль 3, семестр 3</b>                   |           |           |  |           |   |          |                           |
| Раздел 5.                                    | 52        | 30        | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 20        | текстовые упражнения, лексико-грамматический перевод, темы для беседы, эссе | 2        | компьютерное тестирование |

|   |            |           |  |           |  |          |                           |
|---|------------|-----------|--|-----------|--|----------|---------------------------|
| Раздел 6.                                     | 52         | 30        | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 20        | текстовые упражнения, лексико-грамматический перевод,<br>темы для беседы, эссе | 2        | компьютерное тестирование |
| Раздел 7.                                     | 48         | 28        | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 18        | текстовые упражнения, лексико-грамматический перевод,<br>темы для беседы, эссе | 2        | компьютерное тестирование |
| <b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b> | <b>152</b> | <b>88</b> |  | <b>58</b> |  | <b>6</b> |                           |
| <b>Модуль 4, семестр 4</b>                    |            |           |  |           |  |          |                           |
| Раздел 8.                                     | 8          | 4         | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 2         | текстовые упражнения, лексико-грамматический перевод,<br>темы для беседы, эссе | 2        | компьютерное тестирование |
| Раздел 9.                                     | 9          | 5         | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 2         | текстовые упражнения, лексико-грамматический перевод,<br>темы для беседы, эссе | 2        | компьютерное тестирование |
| Раздел 10.                                    | 10         | 4         | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 4         | текстовые упражнения, лексико-грамматический перевод,<br>темы для беседы, эссе | 2        | компьютерное тестирование |
| <b>Общий объем по модулю/семестру,</b>        | <b>27</b>  | <b>13</b> |  | <b>8</b>  |  | <b>6</b> |                           |

|                                  |     |     |  |     |  |    |  |
|----------------------------------|-----|-----|--|-----|--|----|--|
| часов,                           |     |     |  |     |  |    |  |
| Общий объем по дисциплине, часов | 291 | 165 |  | 106 |  | 20 |  |

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине

#### 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 Sergejevich Orlov. Orlov is my **surname**, Alexander is my first name and Sergejevich 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 side-board, 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"

## Семестр 2.

### 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 7o'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 ca-

fé. 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**.

## *Варуанн 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 mid-day 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?

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



**(??) 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 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

(~) 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

### **Семестр 3.**

#### **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.

## ***Bapuanm 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 10, \_\_\_\_\_ 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 or 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

## **РАЗДЕЛ 6.**

### **Тема 6.1. Времена группы Perfect.**

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

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

1. Грамматическое время Present Perfect.
2. Грамматическое время Past Perfect.
3. Грамматическое время Future Perfect.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Выполнить грамматические упражнения

### **Тема 6.2. College life.**

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

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

1. Лексика по теме “College life”.
2. Образование в современном мире.
3. My first day at college.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Education.
2. Advantages and disadvantages of studying abroad.
3. College life.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 6**

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

### **Примерный перечень текстов для чтения и перевода к разделу 6**

#### **Вариант 1.**

#### **Advantages and disadvantages of studying abroad**

Nowadays more and more student are eager to study abroad, because they feel that studying abroad is better than studying local universities of our country. Of course, getting education in foreign county has a lot of benefits. First of all, studying abroad you have a really good chance to improve your knowledge of the language. When you are surrounded by another language environment, you have an opportunity to develop your listening and speaking skills. I suppose there is no other good way to become fluent.

Also, aside from language, you get to know a new culture, history, lifestyle, customs and so on. Living in any new country is likely to broaden the mind. Many people who have studied

abroad say it was one of the best experiences of their lives. It challenges you to step out of your comfort zone while seeing the world and experiencing something entirely new.

It's great to take a break from your everyday life to experience something that not many people get the chance to see. You'll meet new people from across the globe and make lifelong bonds and friendships.

There's no better way to see how people live and understand a culture than by living there. You can learn things you just can't while you sit in a classroom. Actually living in a foreign place can greatly assist with learning the native language. Living there as opposed to visiting, will give you the chance to get a genuine experience instead of a tourist experience.

Everyday tasks like reading a map, exchanging money and learning to get around on your own is a life lesson waiting for you. These skills can transfer over to being a more profitable employee later on.

Simply taking an extended travel break or getting a job abroad is a great way to see the world, but with studying abroad, you'll be gaining an education. So you'll be earning a degree while you're traveling to maximize your time and money.

The idea of studying abroad can seem like a fabulous opportunity, but there are also plenty of potential downsides: practical, financial, and psychological.

Students have to pay not only for the study but also for the living cost. And students who study abroad are exposed to culture shock and they will have communication barrier. In addition, you will miss your friends and family, feel homesick, at times lost or alienated.

While there are many ways to save up for studying abroad and you may even be able to find scholarships to help you go, studying abroad can be expensive. Besides tuition, you also have to factor in living expenses, travel costs and other costs you may not have anticipated.

### **Примерный перечень заданий к тексту к разделу 6**

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

(~) has a lot of benefits ~ иметь много преимуществ

(~) a good chance to improve your knowledge ~ хороший шанс улучшить ваши знания

(~) it's great to take a break from your everyday life ~ это здорово взять перерыв от будничной жизни

(~) assist with learning the native language ~ содействовать изучению местного языка

(~) you'll be earning a degree ~ вы будете получать высшее образование

- (~) plenty of potential downsides ~ множество возможных минусов
- (~) different habits and customs you'll have to get used to~ разные привычки и обычаи, к которым вам придется привыкнуть
- (~) the quality of medical facilities~ качество медицинского обслуживания
- (~) to protect your money ~ защищать свои деньги
- (~) it entails lots of hard work ~ это влечет за собой тяжелый труд

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

- (~) fluent ~ smooth spoken
- (~) entirely new ~ brand-new
- (~) take a break ~ take a time-out
- (~) idea ~ concept
- (~) diseases ~ sickness
- (~) life ~ existence
- (~) exciting ~ thrilling
- (~) facilities ~ equipment
- (~) get sick ~ be ill
- (~) customs ~ traditions
- (~) too familiar ~ well-known

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

1. Our college life needs changes.
2. Some advice for college students.
3. Education reform. To be or not to be.
4. To my mind, colleges shouldn't provide students with general knowledge. Emphasis should be placed on professional skills.

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

#### **Примерный перечень тем диалогов к разделу 6:**

1. Online education is a growing industry, but is it a blessing or a curse?
2. Many parents encourage their children to study well by giving extra pocket money for each good mark.
3. Exams are a fair way of testing students.

#### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6: Форма рубежного контроля – компьютерное тестирование**

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

- (~) has a lot of benefits ~иметь много преимуществ
- (~) a good chance to improve your knowledge ~ хороший шанс улучшить ваши знания
- (~) it's great to take a break from your everyday life ~ это здорово взять перерыв от будничной жизни
- (~) assist with learning the native language ~ содействовать изучению местного языка
- (~) you'll be earning a degree ~ вы будете получать высшее образование
- (~) plenty of potential downsides ~ множество возможных минусов
- (~) different habits and customs you'll have to get used to~ разные привычки и обычаи, к которым вам придется привыкнуть
- (~) the quality of medical facilities~ качество медицинского обслуживания
- (~) to protect your money ~ защищать свои деньги
- (~) it entails lots of hard work ~ это влечет за собой тяжелый труд

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

- (~) fluent ~ smooth spoken
- (~) entirely new ~ brand-new
- (~) take a break ~ take a time-out
- (~) idea ~ concept
- (~) diseases ~ sickness
- (~) life ~ existence
- (~) exciting ~ thrilling
- (~) facilities ~ equipment
- (~) get sick ~ be ill
- (~) customs ~ traditions
- (~) too familiar ~ well-known

**(??) Match the halves of the sentences.**

- (~) It challenges you to step out of your comfort zone... ~ ... while seeing the world and experiencing something entirely new.
- (~) Living there as opposed to visiting ... ~ ... will give you the chance to get a genuine experience instead of a tourist experience.
- (~) These skills can transfer over... ~ ... to being a more profitable employee later on.
- (~) Students have to pay not only for the study... ~ ... but also for the living cost.
- (~) There are many documents to get... ~ ... in order and applications to fill out.
- (~) You'll need to know what to do... ~ ... if you get sick or encounter another emergency abroad since you're a long way from people who can help.
- (~) Of course, there are ways to protect your money... ~ ... while traveling abroad and to ensure you're safety while traveling, but things can happen anywhere.

**(??) Complete these sentences choosing a suitable variant. Закончите предложение, выбрав обстоятельство времени.**

(??) Have you \_\_\_\_\_ been to Scotland?

- (!) ever
- (?) usually
- (?) last month

(??) We had terrible weather \_\_\_\_\_.

- (?) since then
- (!) last week
- (?) for a long time

(??) \_\_\_\_\_ have you been living here?

- (!) How long
- (?) When
- (?) Where

(??) \_\_\_\_\_ Ann had just left.

- (!) When I arrived,
- (?) The day before yesterday
- (?) When I come

Choose the correct form of the verb. Выберите правильную форму глагола.

(??) I \_\_\_\_\_ many English people yet, only my teachers.

- (!) have not met
- (?) didn't meet
- (?) don't meet



(??)I \_\_\_\_\_ learning English at school in Switzerland when I was eleven.

(!)started

(?)have started

(?)was starting

(??)I \_\_\_\_\_ an exam.

(?)had just taken

(!)have just taken

(?)just took

(??)I \_\_\_\_\_ Mom and Dad for a long time.

(?)didn't see

(?)don't see

(!)haven't seen

(??)My parents \_\_\_\_\_ to England, and they don't speak English.

(?)had never been

(?)has never been

(!)have never been

**(??) Choose the correct form of the verb.** Выберите правильную форму глагола.

(~) My dog looked guilty. He \_\_\_\_\_ some food from the kitchen table. ~ had taken,

(~) It was a hard match. At half-time, the ambulance \_\_\_\_\_ one of the footballers to hospital. ~ Took

(~)'This shirt is £45, sir.' - 'That's fine. I \_\_\_\_\_ it.' ~ 'I'll take

**(??) Choose the correct form of the verb.** Выберите правильную форму глагола.

(~) I think we should buy a new car. We \_\_\_\_\_ this one for ages. ~ 've had

(~) Don't phone at 8.00 this evening. We \_\_\_\_\_ dinner then. ~ 'll be having

(~) We \_\_\_\_\_ a lovely picnic until my wife was stung by a bee having. ~ were

**(??) Choose the correct form of the verb.** Выберите правильную форму глагола.

(~)My favourite white T-shirt went pink. I \_\_\_\_\_ with my daughter's red sweater. ~ had washed

(~)'Why are you all wet?' c) \_\_\_\_\_ the car.' ~ 've been washing my car

(~)'Where are my jeans?' 'I a) \_\_\_\_\_ them at the moment. Sorry. ~ I'm washing ~ am washing

**(??) Choose the correct form of the verb.** Выберите правильную форму глагола.

(~)My sister is a teacher. She \_\_\_\_\_ history at the local high school. ~

(~)At the end of this term I \_\_\_\_\_ for six years. ~ will have been teaching ~ teaches

(~)This year Ingrid c) \_\_\_\_\_ Mathematics at Shimla Public School. ~ is teaching

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

1.

(#) have

(#) you

(#) ever

(#) been

(#) to

(#) London

(#)?

2.

(#) I

(#) often

(#) have

(#) been

(#) there

3.

(#) have

(#) you

(#) read

(#) the

(#) newspaper

(#) today

(#) ?

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

1.

(#) he

(#)hasn't

(#)finished

(#) his

(#) work

(#) yet

2.

(#) I

(#) have

(#) already

(#) read

(#) this

(#) book

3.

(#)I

(#) have

(#)never

(#) read

(#) that

(#) book

## **РАЗДЕЛ 7.**

### **Тема 7.1. Времена группы Perfect Continuous.**

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

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

1. Грамматическое время Present Perfect Continuous.
2. Грамматическое время Past Perfect Continuous.
3. Грамматическое время Future Perfect Continuous.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Выполнить грамматические упражнения

## **Тема 7.2. Global languages.**

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

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

1. Лексика по теме “Global languages”.
2. Global English.
3. Russian language in the world.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Роль и место английского языка в мире.
2. Роль и место русского языка в мире.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 7**

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

### **Примерный перечень текстов для чтения и перевода к разделу 7**

#### ***Вариант 1.***

#### **Global English**

The English language is now the first language of about 400 million people, the native language of 12 nations and the official or semiofficial language of 33 more nations. That means one in every seven people in the world speaks English. The English language has become the “new Latin” of the century, the world’s top tongue. One billion people speak English. That’s 20% of the world population. For the other 600 million it’s either a second language or a foreign language. There are more than 500,000 words in the Oxford English Dictionary. Compare that with the vocabulary of German (about 200,000) and French (about 100,000) At present no other language on Earth is better suited to play the role of a world language.

English is so widespread nowadays because it has become the standard language for all kinds of international communication: 80% of all information in the world’s computers is in English; nearly 50% of all the companies in Europe communicate with one another in English; 75% of all international letters are in English. English is also the international language of business people, pilots, diplomats and politicians, sportsmen and scientists, doctors and students, musicians and singers.

Obviously English is going to become even more important as a global language, dominating world trade, computers and media.

Not so long ago learning English was not much fun. You only had to read boring texts, translate them from English into Russian and back and learn lists of words by heart.

Today learning English has become much more exciting. Students can enjoy and kind of pronunciation and various accents listening to the CDs read by native speakers. Watching video and DVD films allow students to see authentic movies with or without subtitles. You can use the computer not only for playing games but also for acquiring knowledge. The Internet is a boundless world of learning opportunities. There are a lot of sites providing different activities, students’ cafes and chats. You can ask any questions to the world’s top teachers and you will get your answers in a second. You can find the words of popular songs in English and sing along with your favorite sing-

ers. And finally, if you can afford it, go abroad and learn English with native speakers in an English-speaking country.

Because English is so widely spoken, it has often been referred to as a “global language”, the lingua franca of the modern era. While English is not an official language in many countries, it is currently the language most often taught as a second language around the world. Some linguists believe that it is no longer the exclusive cultural sign of “native English speakers”, but it rather a language that is absorbing aspects of cultures worldwide as it continues to grow. It is, by international treaty, the official language for aerial and maritime communications, as well as one of the official languages of the European Union, the United Nations, and most international athletic organizations, including the International Olympic Committee.

English is the language most often studied as a foreign language in the European Union (by 89% of schoolchildren), followed by French (32%), German (18%), and Spanish (8%). It is also the most studied in the People’s republic of China, Japan, South Korea, and Taiwan.

Books, magazines, and newspapers written in English are available in many countries around the world. English is also the most commonly used language in the sciences. In 1997, the Science Citation Index reported that 95% of its articles were written in English, even though only half of them came from authors in English-speaking countries.

## ***Варуанн 2.***

### ***Russian Language in the world***

In the XX century Russian language was included in the so-called world (global) languages. The spread of the Russian language geographically and territorially was largely the result of the actions of the Russian **empire**, then the USSR. The status of the Russian language was **enshrined** in the United Nations, where Russian is a working language.

In the early XX century Russian language owned by **approximately** 150 million people – mostly citizens of the Russian Empire. Over the next 90 years, the number of knowledgeable Russian language has **increased** to approximately 350 million people, with 286 million of them lived in the USSR, where Russian was the state language and for the most part, its inhabitants were the native language, and over 70 million people (mainly in the republics of the USSR, Eastern European, Balkan countries and some Asian countries) also to some **extent** know Russian language.

Russian is an East Slavic language and an official language in Russia, Belarus and Kyrgyzstan. It is an unofficial but widely spoken language in Ukraine, Moldova, Latvia, Estonia, and to a lesser extent, the other countries that were once **constituent** republics of the Soviet Union and **former participants** of the Eastern Bloc. Russian belongs to the family of Indo-European languages and is one of the three living members of the East Slavic languages. Written examples of Old Slavonic are **attested** from the 10<sup>th</sup> century onwards.

Russian is the eighth most spoken language in the world by number of native speakers and the seventh by total number of speakers. The Russian language is one of the six official languages of the United Nations.

Russian is a Slavic language of the Indo-European family. Over the course of centuries, the vocabulary and literary style of Russian have also been **influenced** by western and Central European languages such as Greek, Latin, Polish, Dutch, German, French, Italian and English, and to a lesser extent the language to the south and the east: Uralic, Turkish, Persian, Arabic, as well as Hebrew. It is also regarded by the United States Intelligence Community as a “**hard target**” language, due to both its difficulty to master for English speakers and its critical role in American world policy.

In the end, about the Russian language in the world following picture: the Russian language is spoken by approximately 170 million people, 350 million have a good **grasp of**. Outside their historical homeland (Russian) is home to more than 30 million people, for whom Russian is their native language. 180 million people, the **inhabitants** of the countries near and far abroad, study Russian language. All these factors make Russian language a means of global communication.

### Примерный перечень заданий к тексту к разделу 7

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

- (~) lingua franca~лингва-франка
- (~) native language~родной язык
- (~) go abroad~поехать за границу
- (~) world trade~мировая торговля
- (~) various accents~различные акценты
- (~) acquiring knowledge~приобретение знания
- (~) authentic movies~оригинальные фильмы
- (~) international treaty~международная конвенция
- (~) "hard target" ~ перспективный
- (~) grasp of ~общепонятный
- (~) United Nations~Организация Объединенных Наций
- (~) European Union~Европейский Союз
- (~) by heart~наизусть

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

- (~) nation ~ people
- (~) language ~ tongue
- (~) dominating ~ commanding
- (~) abroad ~ overseas
- (~) treaty ~ convention
- (~) maritime ~ marine
- (~) aerial ~ airy
- (~) aspect ~ phase
- (~) union ~ confederation
- (~) approximately ~ about
- (~) former ~ ex
- (~) participant ~ member
- (~) communication ~ touch

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

1. Is the Russian the most difficult language to learn?
2. Why do you think people try to protest against the influence of the English language?
3. You are as many times a man as many languages you know.
4. Language is human communication through speech, writing, or both.

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

### Примерный перечень тем докладов к разделу 7:

1. Language families.
2. The Slavic languages.
3. The languages spoken in Great Britain.
4. American English is one of the many varieties of English.

### Примерный перечень тем диалогов к разделу 7:

1. Learning a foreign language makes people work hard.
2. What future for the English language is predicted?

3. British and American English.
4. In its role as a global language, Russian has become one of the most important academic and professional tools.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 7: Форма рубежного контроля – компьютерное тестирование**

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

(?) I have been never to London.

(!) I have never been to London.

(?) I never have been to London.

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

(?) I have been often there.

(?) I often have been there.

(!) I have often been there.

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

(?) He yet hasn't finished his work.

(!) He hasn't finished his work yet.

(?) He hasn't yet finished his work.

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

(?) I already have read this book.

(!) I have already read this book.

(?) I have this book already read.

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

(!) I have never read that book.

(?) I never have read that book.

(?) I have read that book never.

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

(!) Have you read the newspaper today?

(?) You read the newspaper read today?

(?) Have you today read the newspaper?

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

(!) people

(?) empire

(?) union

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

(?) communication

(?) knowledge

(!) tongue

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

(!) confederation

(?) communication

(?) dream

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

- (!) overseas
- (?) maritime
- (?) aerial

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

- (?) treaty
- (!) member
- (?) union

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

- (!) convention
- (?) city
- (?) union

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

- (?) after
- (?) at the moment
- (!) about

(??) Choose the right Russian equivalent to the phrase *lingua franca*. Подберите правильный перевод к словосочетанию *lingua franca*.

- (!) лингва-франка
- (?) мировая торговля
- (?) граница

(??) Choose the right equivalent to the phrase *native language*. Подберите правильный перевод к словосочетанию *native language*.

- (?) коренной житель
- (?) родная речь
- (!) родной язык

(??) Choose the right equivalent to the phrase *European Union*. Подберите правильный перевод словосочетания *European Union*.

- (!) Европейский Союз
- (?) Советский Союз
- (?) Национальный Союз

(??) Choose the right equivalent to the phrase *by heart*. Подберите правильный перевод словосочетания *by heart*.

- (!) наизусть
- (?) быстро
- (?) от сердца

(??) Choose the right equivalent of the words *various accents*. Подберите правильный эквивалент к слову *various accents*.

- (!) различные акценты
- (?) международные акценты
- (?) новые акценты

(??) Choose the right equivalent of the words *world trade*. Подберите правильный эквивалент к слову *world trade*.

- (??) мировые цены
- (??) мировой кризис
- (!) мировая торговля

(??) Choose the right equivalent of the words *authentic movies*. Подберите правильный эквивалент к слову *authentic movies*.

- (!) оригинальные фильмы

- (??) фильмы с субтитрами  
 (??) немые фильмы
- (??) Choose the right equivalent of the words *United Nations*. Подберите правильный эквивалент к слову *United Nations*.  
 (!) Организация Объединенных Наций  
 (?) Европейский Союз  
 (?) Соединенные Штаты Америки
- (??) Choose the right equivalent of the words *acquiring knowledge*. Подберите правильный эквивалент к слову *acquiring knowledge*.  
 (??) новые знания  
 (??) языковые знания  
 (!) приобретение знаний
- (??) Choose the right equivalent of the words "*hard target*". Подберите правильный эквивалент к слову "*hard target*".  
 (!) перспективный  
 (??) современный  
 (??) оригинальный
- (??) Choose the right equivalent of the word *scientist*. Подберите правильный эквивалент к слову *scientist*.  
 (!) ученый  
 (??) дипломат  
 (??) бизнесмен
- (??) Choose the right equivalent of the word *article*. Подберите правильный эквивалент к слову *article*.  
 (!) статья  
 (??) доклад  
 (??) перевод
- (??) Choose the right equivalent of the word *vocabulary*. Подберите правильный эквивалент к слову *vocabulary*.  
 (!) словарный запас  
 (??) словарь  
 (??) переводчик
- (??) Choose the right equivalent of the word *opportunity*. Подберите правильный эквивалент к слову *opportunity*.  
 (??) язык  
 (??) знание  
 (!) возможность
- (??) Choose the right equivalent of the word *sign*. Подберите правильный эквивалент к слову *sign*.  
 (??) статья  
 (??) предложение  
 (!) признак
- (??) Choose the right equivalent of the word *subtitles*. Подберите правильный эквивалент к слову *subtitles*.  
 (!) субтитры  
 (??) фильмы  
 (??) языки
- (??) Choose the right equivalent of the word *empire*. Подберите правильный эквивалент к слову *empire*.  
 (!) империя  
 (??) нация  
 (??) государство



- (??) Choose the right definitions to the term *pilot*. Подберите правильное определение к термину *pilot*.
- (!) a person who controls an aircraft or spacecraft
  - (??) a scientist who specializes in medical operation
  - (??) a person who works in hospital
- (??) Choose the right definition to the term *diplomat*. Подберите правильное определение к термину *diplomat*.
- (??) a person who runs a hospital
  - (??) a person who works in dental clinic
  - (!) a person who represents one country in another
- (??) Choose the right definition to the term *politician*. Подберите правильное определение к термину *politician*.
- (!) a person whose business is politics
  - (??) a person who performs on stage
  - (??) a person who plays in orchestra
- (??) Choose the right definition to the term *vocabulary*. Подберите правильное определение к термину *vocabulary*.
- (!) words known, learnt, used
  - (??) translated words
  - (??) words in different languages
- (??) Choose the right definition to the term *article*. Подберите правильное определение к термину *article*.
- (!) a separate piece of writing in a newspaper, magazine
  - (??) a written words in newspaper
  - (??) a story in magazine
- (??) Choose the right definition to the term *linguist*. Подберите правильный эквивалент к термину *linguist*.
- (!) a person who is good at foreign languages
  - (??) a person who graduated from university
  - (??) a person works in a library
- (??) Choose the right definition to the term *inhabitant*. Подберите правильный эквивалент к термину *inhabitant*.
- (??) a person who lives in town
  - (!) a person who is lives in particular place for a long period of time
  - (??) a person who lives in the country
- (??) Choose the right half of the sentence: *The English language is now....* Подберите правильное окончание предложения: *the English language is now ....*
- (??) the second language of about 500 million people
  - (!) the first language of about 400 million people
  - (??) the native language in England
- (??) Choose the right half of the sentence: *There are more than 500,000 words...*  
Подберите правильное окончание предложения: *There are more than 500,000 words ...*
- (!) in the Oxford English Dictionary
  - (??) in the Russian Dictionary
  - (??) in English
- (?? ) Choose the right half of the sentence: *The Internet is....*  
Подберите правильное окончание предложения: *The Internet is....*
- (??) a grasp of English
  - (??) lingua franca
  - (!) a boundless world of learning opportunity
- (??) Choose the right half of the sentence: *Today learning English has become...*  
Подберите правильное окончание предложения: *Today learning English has become....*
- (!) much more exciting

- (?) more difficult  
 (?) easier
- (?) Choose the right half of the sentence: *Russian is....*  
 Подберите правильное окончание предложения: *Russian is....*  
 (!) a Slavic language of the Indo-European family  
 (?) a second language  
 (?) a first language
- (?) Choose the right half of the sentence: *There are a lot of sites providing....* Подберите правильное окончание предложения: *There are a lot of sites providing....*  
 (!) different activities, students' cafes and chats  
 (?) authentic movies  
 (?) learning English
- (?) Choose the right half of the sentence: *The Russian language....* Подберите правильное окончание предложения: *The Russian language...*  
 (?) is one of the six official languages in European Union  
 (?) is native language  
 (!) is one of the six official languages of the United Nations
- (?) Choose the right half of the sentence: *Russian....*  
 Подберите правильное окончание предложения: *Russian ....*  
 (!) is a Slavic language of the Indo-European family  
 (?) is a language in science  
 (?) is a language of communication
- (?) Choose the right half of the sentence: *English is also the most commonly used language....*  
 Подберите правильное окончание предложения: *English is also the most commonly used language....*  
 (?) in the United Nations  
 (!) in the sciences  
 (?) in European Union
- (?) Choose the right half of the sentence: *Today learning English has become much more ...*  
 Подберите правильное окончание предложения: *Today learning English has become much more...*  
 (!) exciting  
 (?) interesting  
 (?) boring
- (?) Choose the right half of the sentence: *Written examples of Old Slavonic are attested ....* Подберите правильное окончание предложения: *Written examples of Old Slavonic are attested....*  
 (!) from the 10<sup>th</sup> century onwards  
 (?) from the 18<sup>th</sup> century onwards  
 (?) from the 21<sup>st</sup> century onwards
- (?) Choose the right half of the sentence: *I have never....* Подберите правильное окончание предложения: *I have never ....*  
 (!) been to London  
 (?) was in London  
 (?) already been to London
- (?) Choose the right half of the sentence: *I ....* Подберите правильное окончание предложения: *I ....*  
 (?) already have read this book  
 (!) have already read this book  
 (?) read already have this book

#### Семестр 4.

## РАЗДЕЛ 8.

### Тема 8.1. Passive Voice.

**Цель:** Повторение и закрепление грамматического материала по теме «Passive Voice».

#### Перечень изучаемых элементов содержания

1. Образование форм Present, Past, Future Simple, Continuous, Perfect Passive.
2. Сравнение действительного залога и страдательного залога.
3. Употребление страдательного залога.

#### Вопросы для самоподготовки:

1. Выполнить грамматические упражнения

### Тема 8.2. Social life.

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

#### Перечень изучаемых элементов содержания

1. Лексика по теме “Social life”.
2. Family matters.
3. Three Generations Under One Roof.

#### Вопросы для самоподготовки:

1. Составьте тематический англо-русский и русско-английский глоссарий по теме “Jobs and Professions”.
2. Назовите специальности и расскажите о требованиях, предъявляемых к этим специалистам.
3. Перечислите ряд специальностей и расскажите о требованиях, предъявляемых к этим специалистам.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 8

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

### Примерный перечень текстов для чтения и перевода к разделу 8

#### Вариант 1.

#### Family matters. “Why is my child acting this way?”

Many parents ask, “Why is my child acting this way?” Children misbehave for many reasons. The information given in this lesson will help you understand why your child misbehaves. Once you understand why a young child is misbehaving, it is easier to choose effective guidance techniques to handle the situation. Children need to feel that they belong to you, to the family, to the class at school, to a group of friends. They may misbehave to gain membership or to find out if they will still be accepted. Thus, it is important to let children know you love them and that they are still

part of the family, even when they behave badly. Children misbehave to get attention. To a child, any kind of attention is better than no attention.

Some children feel their parents do not like them or do not talk or spend time with them. Therefore, these children act up to gain attention. Children who feel this way may even try to get in trouble to be noticed by a parent. Give your child attention when he or she is behaving well. Don't make your child misbehave to get your attention.

Children misbehave when they feel inadequate or lack confidence. They may act out when afraid to try new things or fear failure at a new task. Help children understand that everyone makes mistakes. Children misbehave when they do not feel well. Children need 8-12 hours of sleep each night, healthful foods, fresh air, and exercise every day. Without these essentials, they may be hard to get along with, just as an adult might be. Most discipline problems occur around 8 a.m., noon, p.m., and 8 p.m., times when children are hungry and tired. A change in behavior is often a sign that a child is ill or has a physical discomfort. Be careful not to punish your child for having a physical ailment.

Children misbehave when they are upset. A change in the season, daylight savings time, or a new schedule are minor factors that can upset a child's routine. Major factors can include divorce or moving to a new home. The child does not know how to act in the new situation and needs reassurance and instruction to guide their behavior. Children misbehave when they are disappointed. A canceled trip, a parent that does not show up for visitation, or a rained-out ball game can cause frustration and irritability in all of us. This is when children need adults who can accept their feelings to help them cope with their disappointment.

Children misbehave when they are discouraged. Adults are often too quick to tell a child when they do something wrong and forget to tell them what they are doing right. Children who believe that they are bad will act bad, and perhaps hurt others. A child who believes he or she is stupid will not do well in school. Children need praise and approval, even for small things like saying "thank you." This prevents them from having to misbehave to get attention. People often say discouraging things to children that they would never say to an adult. Try to show your child the same courtesy and encouragement that you give your adult friends.

Children misbehave when they feel unloved. The bond between parent and child makes the child want to please the parent by behaving well. Parental love motivates the parent to care for the child. A loving relationship is essential for positive discipline to guide the child's behavior. Your child's actions will improve if you show signs of love: hugs, kind words, and sharing experiences. Children may misbehave when they do not know what to do in a new setting or circumstance. Children make mistakes when they are learning something new; for instance, falling often when learning to walk, or mispronouncing new words. Try to have patience as your child learns acceptable behavior. Some acts that parents refer to as wrong are simply mistakes. The child needs to see appropriate behavior. Try to anticipate new situations your child may encounter and talk about what they will be like. Discuss the problems and choices of behavior a child needs to make when exposed to a new setting. Parents cannot always be with their child when situations arise. Thus, it is important to practice thinking ahead. For example, talk with your three-year-old about how to answer the phone.

Children misbehave when they imitate their parents. Children experiment with behavior they see on television, at school, and at child care by mimicking other adults and children. Unfortunately, we cannot control what our children see others doing, but we can control what we do by acting as good role models and admitting our mistakes. If a parent swears, the child may use bad language as well. If a parent hits a child, the child may hit a brother or sister. Parents can say, "I was wrong to yell." We need to make clear to children which behaviors we want them to choose for themselves. This is especially important when bad behavior is presented as cute, heroic, or funny in television and movies. Children test their parent's discipline. They want to know that their parents truly mean what they say. Misbehavior can occur when a child checks to see which behaviors the parent likes and dislikes. Be firm about what is important to you and the behaviors you value, in order to meet the goals you have for your child. Sometimes children misbehave when trying to stand up for themselves and their ideas. This is a sign of growing up. They may run away from an abusive par-

ent or refuse to do something they think is wrong. In some cases, after seeing the child's point of view, the parent changes their own views or behaviors. In other cases, the parent may decide to insist on obedience. Be patient. Children have a lot to learn. You have 12-18 years to teach your child how to behave. Children misbehave when we expect too much or too little from them. Take the time to enjoy your children as they learn about right and wrong behavior. Your children need to know that you accept them just the way they are. Let them know you will always love them and will be there to teach them what is right. Emphasize that they can depend on your love and discipline.

Children sometimes misbehave because it is a way to get what they want. If misbehavior has worked in the past, it may continue, whether it is wanting another child's toy or the parent's attention. Make it clear to your child that they do not have to earn your love by behaving well; you love them no matter what. Show your child acceptable behavior. Emphasize that because you love your child and because you are a responsible parent, you want your children to know how to behave correctly. Children feel love and acceptance when you listen to them talk about their thoughts, feelings, and safety. Be generous and sincere with your approval and praise. Try to say at least five positive things to your child for each time you criticize. Praise should be about the course of Children feel love and acceptance when you listen to them talk about their thoughts, feelings, and action. "You did a good job of picking up the toys" is better than saying, "You are a good boy for picking up the toys."

Avoid put-downs and name-calling. Television comedy is full of this type of sarcasm among friends and family. In many families, children and teenagers copy this behavior. The whole family tries to think of clever put-downs to say quickly. Actually, these insulting remarks can make people feel worthless, incapable, and unhappy. In an atmosphere of put-downs children will not attempt new things for fear of being teased. Put-downs and name-calling are inappropriate discipline methods. For instance, calling your child a "knothead" for doing something foolish only closes the door for communication. Our culture is so full of such words that it may be difficult to avoid; however, avoiding them will have positive results for your family. You will be glad you made the extra effort to stop put-downs and name-calling in your family.

## ***Bapuanm 2.***

### **Advantages and Disadvantages of Being an Only Child**

#### **The Advantages:**

Being an only child can be either good or bad, depending on how you perceive it and how you are brought up by your parents. The advantages could be that you get the undivided love and attention of your parents. They would dote on you more and provide for you more - in terms of getting you stuff, toys, etc. Obviously, being an only child means that your parents have only you to spend the money on and not have to share it among other siblings. So, you'd get more toys than normal, more money to spend than normal, more inheritance than normal, and of course more love from your parents than normal.

As an only child, you may also be spared the complications arising out of having an overbearing, unhelpful, competitive sibling. It is no fun having a sibling like this, who hoards the attention of your parents, who in the eyes of your parents can do no wrong and is doted upon to no end, often at your expense. They may well walk off with much of the inheritance by virtue of being the doted one in the family. As an only child, you would be free of any of these complications.

As an only child, you may grow up to be more independent and able to fend for yourself better, if your parents haven't spoiled you by tending to your each and every need. Not having an older sibling to help you every step of the way may in that sense be beneficial and make you capable of looking after yourself earlier in life. Therefore, being an only child can certainly have its advantages.

#### **Disadvantages of being an only child**

As far as disadvantages go, the "Little Emperor Syndrome" comes to mind. For those unfamiliar with the term, "Little Emperor Syndrome" refers to the Chinese situation involving parents

and their single child. Of course, all of you would be aware of China's one-child policy. Little Emperor Syndrome is an unintended consequence of that policy. This is a situation in which the parents lavish their love, attention, resources on this one child of theirs, and as a result, the child becomes spoilt and, well, behaves like a "Little Emperor." This sort of excessive attention and care can prove detrimental in the long term for the child. The child gets used to having everything done, managed, taken care of - by their parents. When they have to live in the real world and face real problems, they might not be able to cope with it. They may lack self-confidence to go out in the world and get things done for themselves. They might feel lost outside of the cocoon that their parents created for them. This of course need not always be the case and can be overcome by good parenting.

Perhaps the most apparent disadvantage of being an only child is the feeling of loneliness - not having a sibling to play with regularly and to be able to share your thoughts and memories with. When your parents are no longer around, not having a sibling to talk about things with or look up to for any kind of help or support can be quite a disadvantage. Also, when your parents get older, being an only child, you would have to shoulder the responsibility of taking care of your parents on your own, which might be overwhelming. As an only child, you may also face an immense pressure put on you by your parents; for example, to keep the family name going or to do well in your academics. As an only child, you would also be watched with an eagle eye by your parents and this may be quite suffocating and stressful for you. If you had siblings, the pressure wouldn't be as much and you may perhaps be able to lead a more stress-free life. This again would be a highly subjective experience. There may be many who may feel no stress at all and are able to take this pressure, real or perceived, within their stride.

#### **Примерный перечень заданий к тексту к разделу 8**

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

- (~) misbehave ~ act up
- (~) guide ~ manage
- (~) reassurance ~ support
- (~) ailment ~ sickness
- (~) tease ~ bedevil
- (~) courtesy ~ politeness
- (~) emphasize ~ accent
- (~) frustration ~ disappointment
- (~) expose ~ treat
- (~) stand up for ~ defend
- (~) anticipate ~ expect
- (~) gain ~ obtain
- (~) get along with ~ get on

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

- (~) Children need to feel that ... ~ ... they belong to the family, to the class at school, to a group of friends.
- (~) Give your child attention when ... ~ ... he or she is behaving well
- (~) Children misbehave when ... ~ ... they feel inadequate or lack confidence.
- (~) Help children understand that ... ~ ... everyone makes mistakes.
- (~) A change in behavior is often a sign that ... ~ ... a child is ill or has a physical discomfort.
- (~) This is when children need adults ... ~ ... who can accept their feelings to help them cope with their disappointment.
- (~) People often say discouraging things to children that ... ~ ... they would never say to an adult.

- (~) Your child's actions will improve if ...~... you show signs of love: hugs, kind words, and sharing experiences.
- (~) We need to make clear to children which ...~... behaviors we want them to choose for themselves.
- (~) Television comedy is full of ...~... this type of sarcasm among friends and family.

### **Примерный перечень тем диалогов к разделу 8**

1. Some families have an only child; others choose to have two, three or even more children.
2. What can you say for and against being an only child in the family?
3. 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?
4. 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?

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 8: Форма рубежного контроля – компьютерное тестирование**

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

- (~) misbehave ~ act up
- (~) guide ~ manage
- (~) reassurance ~ support
- (~) ailment ~ sickness
- (~) tease ~ bedevil
- (~) courtesy ~ politeness
- (~) emphasize ~ accent
- (~) frustration ~ disappointment
- (~) expose ~ treat
- (~) stand up for ~ defend
- (~) anticipate ~ expect
- (~) gain ~ obtain
- (~) get along with ~ get on

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

- (~) Children need to feel that ... ~ ... they belong to the family, to the class at school, to a group of friends.
- (~) Give your child attention when ...~... he or she is behaving well
- (~) Children misbehave when ...~... they feel inadequate or lack confidence.
- (~) Help children understand that ...~... everyone makes mistakes.
- (~) A change in behavior is often a sign that ...~... a child is ill or has a physical discomfort.
- (~) This is when children need adults ...~... who can accept their feelings to help them cope with their disappointment.
- (~) People often say discouraging things to children that ...~... they would never say to an adult.
- (~) Your child's actions will improve if ...~... you show signs of love: hugs, kind words, and sharing experiences.
- (~) We need to make clear to children which ...~... behaviors we want them to choose for themselves.
- (~) Television comedy is full of ...~... this type of sarcasm among friends and family.

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

- (~) He doesn't mean to \_\_\_\_\_; he just doesn't know better. ~ misbehave
- (~) I consider him \_\_\_\_\_ of dishonesty. ~ incapable
- (~) I \_\_\_\_\_ to sing, but my throat was too hoarse. ~ attempt
- (~) Please extend them the \_\_\_\_\_ of your presence. ~ courtesy
- (~) The government should implement this policy to \_\_\_\_\_ this serious problem. ~ cope with
- (~) He would probably have died by the hand of the executioner, if indeed the executioner had not been \_\_\_\_\_ by the populace. ~ anticipate
- (~) I wish the kids would \_\_\_\_\_ better. ~ get along
- (~) Three armies \_\_\_\_\_ at Waterloo. ~ encounter
- (~) Children may \_\_\_\_\_ in class in an effort to get attention. ~ act up
- (~) Though I disagreed with him, I respected him for \_\_\_\_\_ what he believed in. ~ stand up for
- (~) When you \_\_\_\_\_ the bag, make sure to support the bottom. ~ pick up
- (~) \_\_\_\_\_ your \_\_\_\_\_ - there is no need to rush. ~ take time
- (~) Once again I must \_\_\_\_\_ that I am not talking about conscious motives. ~ emphasize
- (~) Not so much \_\_\_\_\_ with a son as a father's anger at failing to be the man he wanted to be. ~ frustration
- (~) The course content will cover theoretical \_\_\_\_\_ and well control practical simulation. ~ essentials
- (~) And at each satisfactory reply he murmured, as if to himself in a tone of \_\_\_\_\_: 'Come, so much the better; that's just as it should be!'. ~ reassurance

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

- (~) bag filled with treats ~ сумка, наполненная вкусностями
- (~) few blocks away ~ в нескольких кварталах
- (~) its own space ~ свое собственное пространство
- (~) to grow rapidly ~ стремительно расти
- (~) to favor somebody ~ благоприятствовать кому-либо
- (~) bachelor party ~ холостяцкая вечеринка
- (~) to endure eight hours of Chinese school ~ вытерпеть восемь часов китайской школы
- (~) to keep household running ~ поддерживать домашнее хозяйство
- (~) has nearly tripled ~ увеличилось почти втрое
- (~) paternal grandparents ~ бабушка и дедушка по отцовской линии
- (~) ages 4 through 17 ~ возраст от 4 до 17 лет

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

- (~) hand out ~ distribute
- (~) amid ~ among
- (~) endure ~ take away
- (~) estate ~ property
- (~) value ~ worth
- (~) arrangement ~ convention
- (~) mortgage ~ loan, hypothec
- (~) irreverent ~ disrespectful
- (~) span ~ range
- (~) favor ~ patronize
- (~) common ~ conventional
- (~) branch ~ offshoot



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

(~) bachelor ~ A man who is socially regarded as able to marry, but has not yet.

(~) dutiful ~ Accepting of one`s legal or moral obligations and willing to do them well and without complaint.

(~) block ~ The distance from one street to another in a city that is built

## РАЗДЕЛ 9.

### Тема 9.1. Modal verbs.

**Цель:** Повторение и закрепление грамматического материала по теме «Modal verbs».

#### Перечень изучаемых элементов содержания

1. Особенности модальных глаголов в английском языке.
2. Модальные глаголы в английском языке.
3. Выражение обязанности, долженствования.
4. Выражение разрешения, позволения.
5. Выражение способности, возможности.

#### Вопросы для самоподготовки:

1. Выполнить грамматические упражнения

### Тема 9.2. People and jobs.

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

#### Перечень изучаемых элементов содержания

1. Лексика по теме “People and jobs”.

#### Вопросы для самоподготовки:

1. Составьте тематический англо-русский и русско-английский глоссарий по теме “People and jobs”, “Professions”.
2. Напишите диалог о том, как Вы устраиваетесь на работу, собеседование.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 9

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

### Примерный перечень текстов для чтения и перевода к разделу 9

#### Вариант 1.

#### Recruitment

The process of finding people for **particular** jobs is recruitment or, especially in Am. English, **hiring**. Someone who has been recruited is a **recruit** or, in Am. English, a hire. The company

employs or hires them; they join the company. A company may recruit employees directly or use outside recruiters, recruitment agencies or **employment agencies**. Outside specialists called headhunters may be called on to headhunt people for very important jobs, persuading them to leave the organizations they already work for. This process is called headhunting. B. Applying for a job Fred is a van driver, but he was fed up with long trips. He looked in the situations vacant pages of his local newspaper, where a local supermarket was advertising for van drivers for a new **delivery service**. He applied for the job by **completing an application** form and sending it in. Harry is a building engineer. He saw a job in the **appointment** pages of one of the national papers. He made an application, sending in his CV (curriculum vitae – the “story” of his working life) and a covering letter explaining why he wanted the job and why he was the right person for it. Note: BrE: CV; AmE: resume BrE: covering letter; AmE: cover letter. C. Selection procedures Dagmar Schmidt is the head of recruitment at a German telecommunications company. She talks about the selection process, the methods that the company uses to recruit people: “We advertise in national newspapers. We look at the backgrounds of applicants: their **experience** of different jobs and their educational qualifications. We don’t ask for handwritten letters of application as people usually apply by email; handwriting analysis belongs to the 19th century. We invite the most interesting candidates to a group discussion. Then we have individual interviews with each candidate. We also ask the candidates to do written psychological tests to assess their intelligence and **personality**. After this we shortlist three or four candidates. We check their references by writing to their referees: previous **employers** or teachers that candidates have named in their applications. If the references are OK, we ask the candidates to come back for more interviews. Finally, we offer the job to someone, and if they turn it down we have to think again. If they accept it, we hire them. We only appoint someone if we find the right person”.

## *Вариант 2.*

### **Types of interviews**

Job interviews are great opportunities for you to show to your potential employers what kind of employee you'll be if they hire you; your chances to have a successful interview will depend on the type of interview they hold. But it doesn't mean necessarily that your future will depend on it.

You must be prepared to whichever interview will present and knowledge will be your best weapon, you must include information on the industry, the employer and yourself; you might be wondering: who knows better than you? It's important to be aware on it.

Companies **carry out** different types of interviews upon the professional profile they require. This section will give you real and useful **insights** into each type of job interview. For instance, the stress interview section contains many useful details about how to create stressful environments in order to **assess** job seekers' emotional intelligence and problem solving skills. On the other hand, group interview test candidates on communication abilities. If you want to know more about the main types of interviews, we recommend you to browse through this section, and follow these pieces of advice on interviews.

### **Примерный перечень заданий к тексту к разделу 9**

- (??) Match the words from the text and their synonyms. Подберите к данным словам синонимы.
- (~) emerge ~ appear
  - (~) enormously ~ immensely
  - (~) survey ~ interview
  - (~) venue ~ meeting point
  - (~) sudden ~ unhopd
  - (~) conduct ~ manage
  - (~) vendor ~ seller

- (~) extend ~ enlarge
- (~) equal ~ identical
- (~) elevator ~ lift
- (~) mingle ~ mix
- (~) keep on ~ continue
- (~) alumni ~ graduate

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

- (~) Over forty percent of the working population is ... ~ ... currently seeking other employment.
- (~) The truly shocking fact, however, is ...~... that the majority of these people are doing all the wrong things to find a job.
- (~) Don't make the mistake of thinking that these ...~... out-of-the-blue opportunities are accidents.
- (~) Finding job opportunities takes a ...~... disciplined approach using strategies that are proven to work.
- (~) The only way to beat the odds and the competition is ...~... to actively market yourself and locate positions before they are advertised.
- (~) Finding a job is ...~... all about people.
- (~) Surveys estimate that ...~... 74-85 percent of available jobs are never advertised anywhere.
- (~) They know you best and can give you a jump start toward locating a job that ...~... might be right for you.
- (~) Consider extending your reach by contacting alumni from ...~... your university or training school.
- (~) Marketing yourself as a job-seeker means locating the people who ...~... who can offer or lead you to opportunities.

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

1. Jack of all trades and master of none. За всё берущийся человек, гно ничего не умеющий делать
  2. Where there's a will, there's a way. Где есть желание, там есть и путь.
  3. A light purse is heavy curse. Хуже всех бед, когда нет денег.
- Время — 40 мин, объем 500 - 700 печ. зн.

### **Примерный перечень тем диалогов к разделу 9:**

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

## **РАЗДЕЛ 10.**

### **Тема 10.1. Прилагательное.**

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

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

1. Типы прилагательных.
2. Степени сравнения прилагательных.

3. Порядок прилагательных в английском языке.

**Вопросы для самоподготовки:** 1. выполнить грамматические упражнения.

### Тема 10.2. Sociology.

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

#### Перечень изучаемых элементов содержания

1. Лексика по теме "Sociology".
2. Что такое социология?
3. Социальная этика.

#### Вопросы для самоподготовки:

1. Дайте определение социологии.
2. Что подразумевается под социальной этикой?

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 10

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

#### Примерный перечень текстов для чтения и перевода к разделу 10

##### *Вариант 1.*

#### WHAT IS SOCIOLOGY?

The sociologist has a **distinctive** way of examining human interactions. **Sociology** is the systematic study of social behavior and human groups. It focuses primarily on the **influence** of social relationships upon people's attitudes and behavior and on how societies are established and change. As a field of study, sociology has an extremely **broad scope** and it deals with families, gangs, business firms, political parties, schools, religions, labor unions, etc. It is concerned with love, **poverty**, conformity, discrimination, illness, **alienation**, overpopulation and community.

**The Sociological Imagination.** In attempting to understand social **behavior**, sociologists rely on unusual type of creative thinking, **sociological imagination**, i.e. an **awareness** of the relationship between an individual and the society. Thus, instead of simply accepting the fact that movie stars and rock stars are the «royalty» of human society, we could ask, in a more **critical sense**, why we are not as interested in meeting outstanding scientists, or elementary school teachers, or architects. Sociological imagination can bring new understanding to daily life around us.

**Sociology and Social Sciences.** The term **science** refers to the body of knowledge obtained by methods **based upon** systematic observations. The sciences are commonly divided into natural and social sciences. **Natural science** is the study of the physical **features** of nature and the ways in which they interact and change. Astronomy, biology, chemistry, geology and physics are all natural sciences. **Social science** is the study of various aspects of human society. The social sciences include sociology, anthropology, economics, history, psychology and political sciences.

These academic disciplines have a common focus on the social behavior of people, yet each has a particular orientation in studying such behavior. Anthropologists usually study cultures of the past and preindustrial societies that remain in existence today. Economists explore the ways in which people produce and exchange goods and services. Historians are concerned with the peoples and events of the past and their **significance** for us today. Political scientists study international relations, the workings of government and the exercise of power and **authority**. Psychologists investigate personality and individual behavior. In contrast to other social sciences, sociology **emphasiz-**

es the influence that society has on people's attitudes and behavior. Humans are social animals; therefore, sociologists scientifically examine our social relationships with other people.

To better illustrate the **distinctive** perspectives of the social sciences, let us examine sociological and psychological approaches to the issue of gambling. Viewed from the perspective of psychology, gambling represents an **escape** into a fantasy world where great fortune can be attained easily. By contrast, sociologists focus on the social networks that develop among many gamblers. Participants in gambling establish friendship groups. For such persons gambling is a form of **recreation** and may even be their primary social activity. This example shows that by viewing social phenomena from several perspectives, we can enhance our understanding of human behavior.

## **Вопрос 2.**

### **Why is ethical behavior important in community interventions?**

Acting ethically brings some particular **advantages** with it. It makes your program more effective; it cements your standing in the community; it allows you to occupy the moral high ground when arguing the **merits** of your program, and to exercise moral leadership in the community; and it assures that you remain in good standing legally and professionally.

- **Program effectiveness.** Consistent ethical behavior can lead to a more effective program. Considering ethical principles in all aspects of a community intervention will lead you to finding the most effective and a community-centered methods, and will bring dividends in participation, community support and funding possibilities.

- **Standing in the community.** An organization that has a reputation for ethical action is far more likely to be respected by both participants and the community as a whole than one that has been known to be unethical in the past. An organization that's recognized as ethical is also apt to be seen as **competent**, and to be trusted to treat people with respect and to do what it says it will do. That community trust makes it easier to recruit staff, volunteers, Board members, and participants, and to raise money and, public support.

- **Moral credibility and leadership.** If you work for the betterment of the world -- whether you see that as social change, social justice, the alleviation of suffering, the fostering of human dignity, or simply the provision of services -- it's consistent to act as you wish the rest of the world to act. Ethical action reflects why you started your community intervention in the first place. You have a moral obligation to yourself, the individuals you work with, and the community to be ethical in all you do,

and to expect the same from others. If you fulfill that **obligation**, and everyone knows it, your voice will have greater impact when you speak out for what you believe is right, or against what you believe is wrong, and others will follow you.

- **Professional and legal issues.** Many of the health and human service professions often involved in community interventions are held to specific codes of ethics by their professional certification or licensure organizations. The American Medical Association, the American Bar Association, the American Psychological Association, the National Association of Social Workers and many other professional associations have detailed ethical standards their members are expected to adhere to. If members of the profession violate these standards, they can be disciplined, or even lose their licenses to practice.

### **Примерный перечень заданий к тексту к разделу 10**

Choose "true", "false" or "not stated"

??) The sociologist has a distinctive way of examining human interactions.

(!) true

(?) false

(?) not stated

(??) In attempting to understand social behavior, sociologists rely on usual type of creative thinking, sociological imagination.

(!)true

(?) false

- (?) not stated
- (??) Sociological imagination can bring new understanding to daily life around us.
- (!)true
- (?)false
- (?)not stated
- (??) Anthropologists usually explore the ways in which people produce and exchange goods and services.
- (?)true
- (!)false
- (?)not stated
- (??)Historians are concerned with the history of the past and their significance for the past.
- (?) true
- (?) false
- (!) not stated
- (??) Sociologists focus on the social networks that develop among many gamblers.
- (!) true
- (?) false
- (?) not stated
- (??) Humans are social animals, who can live without communication
- (?) true
- (!) false
- (?) not stated
- (??) Viewing social phenomena from several perspectives, we can realise the threat to our understanding of human behavior.
- (?)true
- (?) false
- (!) not stated

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 10: Форма рубежного контроля – тест**

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

- (#) the
- (#) doctor
- (#) was
- (#) sent
- (#) for

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

- (#) she
- (#) is
- (#) being
- (#) looked
- (#) after

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

- (#) the
- (#) film
- (#) is
- (#) much
- (#) spoken
- (#) about

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

(#) he  
(#) is  
(#) being  
(#) operated  
on

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

(#) he  
(#) is  
(#) often  
(#) waited  
(#) for

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

(#) I  
(#) don't  
(#) like  
(#) being  
(#) laughed  
(#) at

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

(#) the  
(#) men  
(#) were  
(#) paid  
(#) \$400  
(#) for  
(#) the  
(#) work

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

(#) I  
(#) wasn't  
(#) given  
(#) the  
(#) information  
(#) I  
(#) needed

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

(#) the  
(#) police  
(#) were  
(#) given

- (#) the
- (#) information

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

- (#) Tom
- (#) was
- (#) offered
- (#) the
- (#) job

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

- (#) Amanda
- (#) was
- (#) given
- (#) the
- (#) first
- (#) prize

(??) Choose the correct form of the verb.

- (~) Hundreds of burglars \_\_\_\_\_ over the past six months. ~ have been arrested
- (~) Yesterday five young men \_\_\_\_\_ with connection with one of the attacks. ~ were arrested
- (~) He \_\_\_\_\_ on suspicion of murder. ~ was arrested
- (~) The police chief says the murderer \_\_\_\_\_ by the weekend. ~ will have been arrested

(??) Choose the correct form of the verb.

- (~) Ten people \_\_\_\_\_ since last week. ~ have been interviewed
- (~) The candidates \_\_\_\_\_ at the moment. ~ are being interviewed
- (~) You \_\_\_\_\_ next week. ~ will be interviewed
- (~) By the time I came all three people \_\_\_\_\_. ~ had been interviewed
- (~) The musician \_\_\_\_\_ immediately after the concert. ~ was interviewed

(??) Choose the correct form of the verb.

- (~) The film \_\_\_\_\_ in 2006. ~ was made
- (~) The top of the table \_\_\_\_\_ of glass. ~ is made
- (~) Hundreds of employees \_\_\_\_\_ redundant since 2013. ~ have been made
- (~) Everyone hates \_\_\_\_\_ a fool of. ~ being made

(??) Choose the correct form of the verb.

- (~) Ann can't use the office at the moment. It \_\_\_\_\_. ~ is being redecorated
- (~) The house \_\_\_\_\_ every year. ~ is redecorated
- (~) We couldn't go to our favourite restaurant because it \_\_\_\_\_. ~ was being redecorated
- (~) The house looks shabby. It should \_\_\_\_\_. ~ be redecorated

(??) Choose the correct form of the verb.

- (~) I promise that the work \_\_\_\_\_ on time. ~ will be done
- (~) Something should \_\_\_\_\_ before it is too late. ~ be done
- (~) What \_\_\_\_\_ to help him? ~ has been done
- (~) As soon as the cake, remove it from the oven. ~ is done

(??) Choose the correct form of the verb (Active or Passive). Выберите правильную форму гла-



гола (в активном или страдательном залоге).

(?) Mount Everest and K2 \_\_\_\_\_ to be the two highest mountains in the world, but they are very different.

(?) believe

(?) is believed

(?) believed

(!) are believed

(?) Everest \_\_\_\_\_ for the first time in 1953.

(?) is climbed

(?) climbed

(!) was climbed

(?) has been climbed

(?) Since 1953 thousands of people \_\_\_\_\_ on Everest.

(!) have stood

(?) stood

(?) are standing

(?) have been standing

(?) You don't need to be a professional climber to climb Everest – every year many people \_\_\_\_\_ to the top by guides.

(?) take

(!) are taken

(?) have taken

(?) have been taken

(?) In recent years the popularity of Everest \_\_\_\_\_ to cause problems.

(?) will begin

(?) was begun

(!) has begun

(?) begins

(?) Since 1953 thousands of tons of rubbish \_\_\_\_\_ at the foot of Everest.

(?) left

(?) leave

(?) has left

(!) have been left

(?) K2, deep in the Himalayas, \_\_\_\_\_ until 1859, seven years after Everest.

(?) did not measure

(?) had not measured

(?) has not been measured

(!) was not measured

(?) K2 is said to be the most dangerous mountain in the world, and it \_\_\_\_\_ as often as Everest has.

(?) doesn't climb

(?) hasn't climbing

(?) isn't being climbed

(!) hasn't been climbed

(?) Every year small numbers of mountaineers \_\_\_\_\_ to reach the top of K2, but not many succeed.

(!) try

(?) have tried

(?) are tried

(?) are trying

(?) Some of the worst Himalayan accidents in the last twenty years \_\_\_\_\_ on K2, and many lives have been lost.

(?) happen

(!)have happened

(?)will happen

(?)has happened

(??)Tourist expeditions started going to Everest in the 1980s, and the number of visitors \_\_\_\_\_ since then, but they don't go to K2.

(?)rises

(!)has risen

(?)has been risen

(?)rose

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

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

## **РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

### **4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине**

Контрольными мероприятиями промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине являются зачеты и экзамен, которые проводятся в устно-письменной форме.

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

| <b>Код компетенции</b> | <b>Содержание компетенции (части компетенции)</b>   | <b>Результаты обучения</b>  | <b>Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы</b> |
|------------------------|---|---|---|
| УК-4.                  | Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах) | УК-4.1. Знает: - основы делового общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества; - основные понятия и терминологию на русском и иностранном языках в области рекреации, физической культуры, спорта и туризма, комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, 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 мате- | Этап формирования знаний  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p>риала в категориях основных дидактических единиц 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 ФКиСиТ.</p>  |  |
|  |  | <p>УК-4.2. Умеет: - 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 рекреации, физической культуры, спорта и туризма..</p> | <p>Этап формирования умений</p>                    |
|  |  | <p>УК-4.3. Имеет опыт: - деловой коммуникации, владения формами профессиональной речи, профессиональной терминологией при проведении учебно-тренировочных занятий по базовым видам рекреации, спорта и туризма; - публичной речи (монологическое высказывание по профессиональной тематике:</p>   | <p>Этап формирования навыков и получения опыта</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия);<br>- 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 работой спортивного актива; - организации деятельности волонтеров в области рекреации, физической культуры, спорта и туризма; - публичной защиты 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.<br><br>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:<br>( 9-10] баллов;<br>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:<br>[8-9) баллов;<br>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала:<br>(6-8) баллов;<br>4) обучающийся не знает значительной части про- |

|             |  |  |  |
|-------------|--|--|--|
|             |  |  | граммного материала, допускает существенные ошибки: [0-6] баллов.  |
| <b>УК-4</b> | Этап формирования умений                     | <p>Аналитическое задание (<i>чтение со словарем и без словаря текстов по теме, доклад по теме, эссе</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>                 | <p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: (9-10] баллов;</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-4</b> | Этап формирования навыков и получения опыта. | <p>Аналитическое задание (<i>беседа по теме, ситуационные задания, перевод</i>)</p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.</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> |

**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**

Примерные вопросы для проведения зачета по учебной дисциплине

*Тексты*

**My family**

**Let me introduce** myself. My name is Alexander, Alec for short. My full name is Alrxander Sergeyevich Orlov. Orlov is my **surname**, Alexander is my first name and Sergeyevich 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.

Примерные вопросы для проведения **экзамена** по учебной дисциплине

**Теоретический блок вопросов:**

2. Система времен в активном залоге.
3. Система времен в пассивном залоге.
4. Структура английского предложения.
5. Простое и сложное предложения.
6. Модальные глаголы.
7. Прилагательное.
8. Сфера употребления конструкции there is/are

**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 учебной дисциплине 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 учебной дисциплине выставляется по пятибалльной системе для экзамена и по системе зачтено/не зачтено для зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, 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.Трибунская, С. А. Английский язык для изучающих туризм (B1-B2) : учебное пособие для вузов / С. А. Трибунская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 218 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11310-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/>

## 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, 2020. — 234 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07022-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/>

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

| Название электронного ресурса   | Описание электронного ресурса   | Используемый для работы адрес  |
|---|---|--|
| Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)            | Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова                                       | <a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a><br>100% доступ                   |
| Электронная библиотека учебников                                      | На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.  | <a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a><br>100% доступ                             |
| Cyberleninka  | Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.  | <a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a><br>100% доступ         |
| Единое окно доступа к образовательным ресурсам                        | Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования   | <a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a><br>100% доступ             |
| Электронные библиотеки. Электронные библиотеки, словари, энциклопедии | Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др. | <a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a><br>100% доступ |



|                                   |   |  |
|-----------------------------------|---|--|
| Библиотека юридической литературы | Электронная библиотека открытого доступа (монографии, диссертации, книги, статьи, новости и аналитика, конспекты лекций, рефераты, учебники). | <a href="http://pravo.eup.ru/">http://pravo.eup.ru/</a><br>100% доступ |
|-----------------------------------|---|--|

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины «*Иностранный язык*» предполагает изучение материалов дисциплины 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 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 практическому занятию

При подготовке и работе во время проведения практических занятий 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 практическому занятию 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 с техникой.

Работа во время проведения учебного практического 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 компьютерном классе;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету/ экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время передать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по

возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)».

## 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

### 5.4.1. Средства информационных технологий

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

### 5.4.2. Программное обеспечение

1. Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint).

### 1.4.3. Информационные справочные системы

| №№ | Название электронного ресурса                                     | Описание электронного ресурса  | Используемый для работы адрес  |
|----|---|--|--|
| 1. | ЭБС «Университетская библиотека онлайн»                           | Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниги, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК. | <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a><br>100% доступ   |
| 2. | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru                        | Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.  | <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета. Доступ к 5493 журналам с полным текстом в открытом доступе, из них российских журналов 5022. |
| 3. | ЭБС издательства «Юрайт»  | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a><br>100% доступ   |
| 4. | ЭБС издательства "ЛАНЬ"   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a><br>100% доступ   |
| 5. | ЭБС "Book.ru"   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a><br>100% доступ   |
| 6. | База данных EastView  | Полнотекстовая база данных периодики.  | <a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a><br>С любого компьютера в сети Университета   |
| 7. | База данных международного индекса научного цитирования – Scopus: | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.   | <a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.  |

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
| 8.  | Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge) | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.   | <a href="http://webofknowledge.com">http://webofknowledge.com</a> ;<br>Доступ с любого компьютера в сети Университета.                                      |
| 9.  | Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина                                    | Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов. | <a href="https://www.prilib.ru/">https://www.prilib.ru/</a><br>Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.                         |
| 10  | Национальная электронная библиотека   | Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.  | <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a><br>доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета |
| 11. | Видеотека учебных фильмов «Решение»   | Коллекция учебных видеофильмов   | <a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a><br>100% доступ  |

### 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

Для изучения учебной дисциплины «*Иностранный язык*» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки «49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» используются:

**Учебная аудитория для практических занятий:** 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 (при наличии) демонстрационными печатными пособиями (например, таблицы «Основная грамматика английского языка», «Неправильные глаголы» и т.д.), экранно-звуковыми средствами обучения (например, CD «Разговорный английский»), демонстрационными материалами (например, комплект демонстрационных материалов (фолий) «Страноведение. США»), видеофильмами DVD.

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

Освоение учебной дисциплины «*Иностранный язык*» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме

деловых и ролевых игр, разбора конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении учебной дисциплины *«Иностранный язык»* предусмотрено применение электронного обучения.

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

В рамках учебной дисциплины *«Иностранный язык»* предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| №<br>п/п | Содержание изменения   | Реквизиты<br>документа<br>об утверждении<br>изменения  | Дата<br>введения<br>изменения |
|----------|--|--|-------------------------------|
| 1.       | Утверждена и введена в действие решением кафедры иностранных языков на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943 | Протокол заседания<br>кафедры<br><br>№ 10<br><br>от «27» мая 2019 года   | 01.09.2019                    |
| 2.       | Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы   | Протокол заседания Ученого<br>совета факультета физиче-<br>ской культуры Протокол № 9<br>от «15» мая 2020 года | 01.09.2020                    |
| 3.       | *  | Протокол заседания<br>кафедры<br><br>№ ____<br><br>от « ____ » сентября 20 ____<br>года                        | __ . __ . ____                |
| 4.       | *  | Протокол заседания<br>кафедры<br><br>№ ____<br><br>от « ____ » сентября 20 ____<br>года                        | __ . __ . ____                |



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры

— А.С. Махов/

24 июня 2019 г. \_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ИСТОРИЯ (ИСТОРИЯ РОССИИ, ВСЕОБЩАЯ ИСТОРИЯ)**

**Направление подготовки**

*49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*

**Направленность (профиль)**

*Физическая рекреация и реабилитация*

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА**  
**БАКАЛАВ++РИАТА**

**Форма обучения**

*Заочная*

Москва 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «ИСТОРИЯ (ИСТОРИЯ РОССИИ, ВСЕОБЩАЯ ИСТОРИЯ)» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

-01.003. «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

-01.004 «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования»;

-05.003 «Тренер»;

-05.005 «Инструктор-методист»;

-05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»  
Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: д.и.н., профессора кафедры истории Отечества Ляпуновой

Руководитель основной образовательной программы кандидат биологических наук, доцент



В.П. Карташев

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры истории Отечества

Протокол № 10 от «28» мая 2019 года

И.о. заведующий кафедрой доктор исторических наук, профессор



Н.В. Ляпунова

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

доктор исторических наук, профессор кафедры истории Военного университета Министерства обороны РФ



В.В. ПОПОВ

\_\_\_\_\_  
(подпись)

доктор исторических наук, профессор кафедры социальной работы РГСУ



Л.И. СТАРОВОЙТОВА

\_\_\_\_\_  
(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 бакалавриата .....  | 4  |
| 1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата .....                        | 4  |
| РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 7  |
| 2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....  | 7  |
| 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины .....  | 8  |
| РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....  | 9  |
| 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине .....  | 9  |
| 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине .....  | 10 |
| РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....  | 17 |
| 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине .....  | 17 |
| 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.....   | 53 |
| РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 53 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины ...  | 53 |
| 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины .....   | 54 |
| 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....   | 55 |
| 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....   | 56 |
| 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....  | 58 |
| 5.6 Образовательные технологии . .....  | 59 |
| ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....   | 59 |



# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины 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 учебной дисциплины:

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 учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалаврита

Учебная дисциплина «История (История России, всеобщая история)» реализуется в обязательной части основной образовательной программы по направлению подготовки *49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм* очной и заочной формам обучения.

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: «Философия», «культурология», «Современные культурные формы и практики в глобальном мире»

## 1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих универсальных, компетенций: УК-5, в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки *49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

| Категория компетенций        | Код компетенции | Формулировка компетенции   | Код и наименование индикатора достижения компетенции  |
|------------------------------|-----------------|--|---|
| Межкультурное взаимодействие | УК-5            | Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах | <p>УК-5.1. Знает: - сущностные характеристики основных периодов в развитии философской мысли; - основные социальные институты, обеспечивающие воспроизводство социальных отношений в сфере физической культуры, туризма, социальной защиты; - особенности мотивации к участию в занятиях рекреацией, физическими упражнениями, спортом и туризмом в группах различного возраста, пола, уровня здоровья, профессии и социального статуса; - механизмы социализации личности в рекреации, спорте и туризме; - закономерности и особенности развития исторического процесса, его движущие силы, роль человека в нем; - основные исторические формы взаимодействия человека, в том числе, с инвалидностью, и общества, политические концепции; - различные подходы к оценке и периодизации всемирной и отечественной истории; - основные этапы и важнейшие события истории России; - роль в историческом развитии России выдающихся деятелей отечественной истории; - геополитическое положение России, ее национальные задачи во внешней политике; - роль и место российской цивилизации во всемирном историческом процессе; - периодизацию истории физической культуры, туризма, социальную сущность, структуру и функции физической культуры и туризма; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере рекреации, физической культуры, спорта и туризма.</p> |
|                              |                 |  | <p>УК-5.2. Умеет: - найти в основных периодах в развитии философской мысли общее и особенное, указать</p>   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>специфические социально-экономические, религиозно-мировоззренческие и этнокультурные черты каждого из периодов; - анализировать социальные истоки и мотивацию к участию в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом различных социальных слоев и групп, закономерности выбора вида спорта, вида двигательной активности; - понимать групповую динамику и особенности межличностных отношений в группах различного социального состава, возраста, состояния здоровья и пола, занимающихся рекреацией, физической культурой, спортом и туризмом; - правильно подобрать инструментарий для выявления эффективности профессиональной работы (занятий рекреацией, физической культурой, спортом и туризмом), и определения уровня физического, психического и социального здоровья занимающихся; - выделять стержень исторических фактов и событий и видеть причинно-следственные связи; - раскрывать суть исторического процесса: его закономерности, движущие силы; - давать объективную характеристику и интерпретацию исторического события, этапа, исторического деятеля; - формировать и аргументировано отстаивать собственную позицию по различным проблемам истории; - соотносить общие исторические процессы и отдельные факты, выявлять существенные черты исторических процессов, явлений и событий; - осознавать себя как активного участника исторического процесса, как преемственную и неотъемлемую часть своего народа, динамично развивающейся исторической и культурной общности; - понимать социальную значимость профессии в сфере рекреации, физической культуры и туризма, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - устанавливать</p> |
|--|--|--|--|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>причинно-следственные связи между явлениями, пространственные и временные рамки изучаемых исторических явлений в области рекреации, физической культуры спорта и туризма.</p>  |
|  |  |  | <p>УК-5.3. Имеет опыт: - анализа исторических источников, политических программ, общественных процессов; - социологического анализа данных о результатах деятельности организаций рекреации, физической культуры, спорта и туризма, оценки эффективности их деятельности, прогнозирования условий и направления ее развития в социально-культурном контексте; - аргументированного доказательства социальной и личной значимости физкультурно-оздоровительной деятельности, избранного вида спорта, вида туризма в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - организации участия обучающихся и спортсменов в мероприятиях патриотического характера.</p> |

## 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 составляет 2 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен экзамен.

#### Заочная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры |   |  |  |
|--------------------|-------------|----------|---|--|--|
|                    |             | 1        | 2 |  |  |
|                    |             |          |   |  |  |

|  |           |           |           |  |  |
|--|-----------|-----------|-----------|--|--|
| <b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b> | 14        | 14        |           |  |  |
| Учебные занятия лекционного типа   | 4         | 4         |           |  |  |
| Практические занятия   | 2         | 2         |           |  |  |
| Лабораторные занятия   |           |           |           |  |  |
| Контактная работа в ЭИОС   | 8         | 8         |           |  |  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>   | 49        | 22        | 27        |  |  |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>   | 9         |           | 9 экз.    |  |  |
| <b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>  | <b>72</b> | <b>36</b> | <b>36</b> |  |  |

## 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

### 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 | Контактная работа в ЭИОС |
| <b>Модуль 1 (семестр 1,2)</b>   |  |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| Раздел 1.1 Россия IX-XIX вв. в контексте развития европейской цивилизации   | 30                                       | 24                     | 6   | 2                  |                                  |                      | 4                        |
| Тема 1.1. Русские земли и население Руси в сообществе с народами евразийского континента в XIII – XVII вв.              | 16                                       | 12                     | 4   | 2                  |                                  |                      | 2                        |
| Тема 1.2. XVIII–XIX века в европейской и мировой истории. Особенности российских преобразований в XVIII - XIX столетии. | 14                                       | 12                     | 2   |                    |                                  |                      | 2                        |
| Раздел 1.2 Россия и мир в XX - XXI вв   | 33                                       | 25                     | 8   | 2                  |                                  |                      | 4                        |
| Тема 2.1. Россия в контексте мирового развития на рубеже XIX – начала XX века.  | 17                                       | 13                     | 4   |                    | 2                                |                      | 2                        |

|   |                |           |           |          |          |          |          |
|---|----------------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|
| Тема 2.2. Основные факторы и явления мирового развития в XX в. Место и роль России в этом процессе. | 16             | 12        | 4         | 2        |          |          | 2        |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>  | <b>9</b>       |           |           |          |          |          |          |
| <b>Общий объем, часов</b>   | <b>72</b>      | <b>49</b> | <b>14</b> | <b>4</b> | <b>2</b> |          | <b>8</b> |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>   | <b>экзамен</b> |           |           |          |          |          |          |
| <b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>  | <b>72</b>      | <b>49</b> | <b>14</b> | <b>4</b> | <b>2</b> | <b>0</b> | <b>8</b> |

### РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

##### *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 (семестр 1,2)</b>   |           |   |  |                                |                             |                                |                                   |
| Раздел 1.1 Россия IX-XIX вв. в контексте развития европейской цивилизации | 24        | 12                                      | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 10                             | реферат                     | 2                              | Компьютерное тестирование         |
| Раздел 1.2 Россия и мир в XX - XXI вв                                     | 25        | 12                                      | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 11                             | эссе                        | 2                              | Компьютерное тестирование         |
| <b>Общий объем по дисциплине, часов</b>                                   | <b>49</b> | <b>24</b>                               |  | <b>21</b>                      |                             | <b>4</b>                       |                                   |

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине

**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

#### **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

### **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 века 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

### **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». Меншевицкая и большевицкая 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

**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:**

19. Россия и ее соседи в начале XVII в.
20. Причины и последствия Смутного времени в России.
21. Первое и второе ополчение.
22. Роль и значение Земских соборов в первой половине XVII века.
23. Основные направления внешней политики России в XVII веке.
24. Первые Романовы. Укрепление самодержавной власти.
25. Проблема хозяйственно-экономического развития России во второй половине XVII века в отечественной историографии.
26. Усиление крепостного права в России. «Соборное уложение».
27. Основные причины народных восстаний в XVII в.
28. Начало промышленного переворота в Европе.
29. Французская революция и ее влияние на политическое и социокультурное развитие стран Европы.
30. Ускорение процесса индустриализации в XIX в. и его политические, экономические, социальные и культурные последствия.
31. Возникновение марксизма.
32. Исторические предпосылки российской модернизации.

33. Реформы Петра: цели, содержание, характер, последствия.
34. Значение преобразований для дальнейшего развития страны.
35. Период дворцовых переворотов.
36. Социально-экономическое развитие России во второй половине XVIII в.
37. Формирование крепостнической системы.
38. Пореформенная Россия и Запад: сравнение уровней развития.
39. Основные тенденции развития всемирной истории в XIX в.
40. Международные отношения в Европе накануне Отечественной войны. Дипломатические расчеты сторон, союзники Франции и России.
41. М. М. Сперанский: судьба реформатора в России.
42. Причины, ход и последствия Крымской войны.
43. Предпосылки экономических и политических реформ в России во второй половине XIX в.
44. Отмена крепостного права в России: реакция разных слоев общества.
45. Реформы в области государственного управления и самоуправления в оценках историков.
46. Промышленный переворот в Европе и России: общее и особенное.
47. Утверждение капиталистической модели экономического развития России.
48. Основные направления внешней политики России во второй половине XIX в.
49. Россия в системе военно-политических союзов.
50. Русская православная церковь в XIX в.

## **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 1: форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.**

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: форма рубежного контроля – компьютерное 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, 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 | <p>УК-5.1. Знает: - сущностные характеристики основных периодов в развитии философской мысли; - основные социальные институты, обеспечивающие воспроизводство социальных отношений в сфере физической культуры, туризма, социальной защиты; - особенности мотивации к участию в занятиях рекреацией, физическими упражнениями, спортом и туризмом в группах различного возраста, пола, уровня здоровья, профессии и социального статуса; - механизмы социализации личности в рекреации, спорте и туризме; - закономерности и особенности развития исторического процесса, его движущие силы, роль человека в нем; - основные исторические формы взаимодействия человека, в том числе, с инвалидностью, и общества, политические концепции; - различные подходы к оценке и периодизации всемирной и отечественной истории; - основные этапы и важнейшие события истории России; - роль в историческом развитии России выдающихся деятелей отечественной истории; - геополитическое положение России, ее национальные задачи во внешней политике; - роль и место российской цивилизации во всемирном историческом процессе; - периодизацию истории физической культуры, туризма, социальную сущность, структуру и функции физической культуры и туризма;</p> <p>- цели, задачи, основные</p> | Этап формирования знаний   |

|  |  |   |                                 |
|--|--|---|---------------------------------|
|  |  | <p>компоненты педагогического процесса в сфере рекреации, физической культуры, спорта и туризма.</p>  |                                 |
|  |  | <p>УК-5.2. Умеет: - найти в основных периодах в развитии философской мысли общее и особенное, указать специфические социально-экономические, религиозно-мировоззренческие и этнокультурные черты каждого из периодов; - анализировать социальные истоки и мотивацию к участию в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом различных социальных слоев и групп, закономерности выбора вида спорта, вида двигательной активности; - понимать групповую динамику и особенности межличностных отношений в группах различного социального состава, возраста, состояния здоровья и пола, занимающихся рекреацией, физической культурой, спортом и туризмом; - правильно подобрать инструментарий для выявления эффективности профессиональной работы (занятий рекреацией, физической культурой, спортом и туризмом), и определения уровня физического, психического и социального здоровья занимающихся; - выделять стержень исторических фактов и событий и видеть причинно-следственные связи; - раскрывать суть исторического процесса: его закономерности, движущие силы; - давать объективную характеристику и интерпретацию исторического события, этапа, исторического деятеля; - формировать и аргументировано отстаивать собственную позицию по различным проблемам истории; - соотносить общие исторические процессы и</p> | <p>Этап формирования умений</p> |



|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p>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 рекреации, физической культуры и туризма, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - устанавливать причинно-следственные связи между явлениями, пространственные и временные рамки изучаемых исторических явлений в области рекреации, физической культуры спорта и туризма.</p>  |  |
|  |  | <p>УК-5.3. Имеет опыт: - анализа исторических источников, политических программ, общественных процессов; - социологического анализа данных о результатах деятельности организаций рекреации, физической культуры, спорта и туризма, оценки эффективности их деятельности, прогнозирования условий и направления ее развития в социально-культурном контексте; - аргументированного доказательства социальной и личной значимости физкультурно-оздоровительной деятельности, избранного вида спорта, вида туризма в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - организации участия</p> | <p>Этап формирования навыков и получения опыта</p> |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | обучающихся и спортсменов в мероприятиях патриотического характера. |  |
|--|--|---|--|

#### 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:<br/> ( 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:<br/> [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:<br/> (6-8) баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки:<br/> [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 учебной дисциплине**

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.

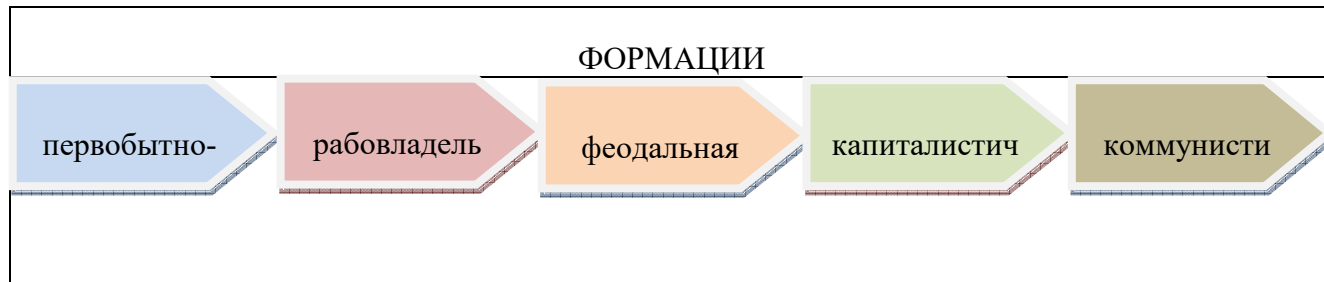
8. Цивилизации Западной Европы в период классического средневековья (XI-XIV вв.).
9. Европейская цивилизация в эпоху зарождения капиталистических отношений (XV-XVII вв.).
10. Исторические условия, факторы и предпосылки образования Древнерусского государства «Киевская Русь».
11. Характерные черты Древнерусского 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.

Аналитическое задание:

**Аналитические задания к экзамену:**

**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,<br>городовая, торговая                                   | Днепровский период    |
| II  | С XIII до середины XV в.                     | Русь Верхневолжская,<br>удельно-княжеская, вольно-земледельческая          | Верхневолжский период |
| III | С половины XV до второго десятилетия XVII в. | Русь Великая,<br>Московская, царско-боярская,<br>военно-землевладельческая | Великорусский период  |
| IV  | С начала XVII в. до половины XIX в.          | Всероссийский,<br>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 избралось 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, чуды, 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 Дира, 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 Дирова 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 – прозавишиеся 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 угро-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 среда 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 полевым 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: «Милюков 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 тюрок 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. Тремя 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. Кобрин, 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

| №<br>п/п | Гражданские<br>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<br>(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 спасать 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 разрубает»

*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<br>(27 апреля – 8 июля 1906 г.)        |                      |
|       |  |                      |
|       | Вторая Государственная дума<br>(20 февраля – 2 июня 1907 г.)       |                      |
|       |  |                      |
|       | Третья Государственная дума<br>(1 ноября 1907 г. – 9 июня 1912 г.) |                      |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
| Четвертая Государственная дума<br>(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».

*И. «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 меньше результатов. 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 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. Давыдова, Ю.А. История : учебное пособие : [12+] / Ю.А. Давыдова, А.В. Матюхин, В.Г. Моржедов. – 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. Добрякова, Н. А. История : учебное пособие / Н. А. Добрякова, В. Б. Лобанов, В. Н. Сухов. — Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2019. — 128 с. — ISBN 978-5-9239-1109-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/120056>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Дятлова, Н. И. История : учебное пособие / Н. И. Дятлова, Е. В. Дятлова. — Иркутск : ИрГУПС, 2019. — 152 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/157937>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. 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.
4. История : практикум / авт.-сост. М.Е. Колесникова ; сост. Т.А. Невская, Л.А. Зверева, А.В. Танцеева 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 учебной дисциплины

| Название электронного ресурса                              | Описание электронного ресурса   | Используемый для работы адрес  |
|--|---|--|
| Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) | Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова | <a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a><br>100% доступ           |
| Электронная библиотека учебников                           | На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.  | <a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a><br>100% доступ                     |
| Cyberleninka   | Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их  | <a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a><br>100% доступ |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.   |  |
| Единое окно доступа к образовательным ресурсам                           | Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования   | <a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a><br>100% доступ             |
| Электронные библиотеки.<br>Электронные библиотеки, словари, энциклопедии | Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др. | <a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a><br>100% доступ |
| Библиотека юридической литературы  | Электронная библиотека открытого доступа (монографии, диссертации, книги, статьи, новости и аналитика, конспекты лекций, рефераты, учебники).   | <a href="http://pravo.eup.ru/">http://pravo.eup.ru/</a><br>100% доступ                             |

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины «История» 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 лабораторных работ и занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач 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 лабораторной работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждой лабораторной работе/практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету/дифференцированному зачету/экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

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

## **5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине**

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

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа к Интернет;
3. Проектор.
- 4.

#### 5.4.2. Программное обеспечение

1. Microsoft Office (Word, Excel).

#### 5.4.3. Информационные справочные системы

| №<br>№ | Название<br>электронного<br>ресурса   | Описание электронного ресурса   | Используемый для работы адрес   |
|--------|---|---|---|
| 1.     | ЭБС<br>«Университетская<br>библиотека<br>онлайн»                              | Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниг, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК. | <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a><br>100% доступ  |
| 2.     | Научная<br>электронная<br>библиотека<br>eLIBRARY.ru                           | Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.   | <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета.<br>Доступ к 5493 журналам с полным текстом в открытом доступе, из них российских журналов 5022. |
| 3.     | ЭБС издательства<br>«Юрайт»   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.   | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a><br>100% доступ  |
| 4.     | ЭБС издательства<br>"ЛАНЬ"  | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.   | <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a><br>100% доступ  |
| 5.     | ЭБС "Book.ru"   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.   | <a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a><br>100% доступ  |
| 6.     | База данных<br>EastView   | Полнотекстовая база данных периодики.   | <a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a><br>С любого компьютера в сети Университета  |
| 7.     | База данных<br>международного<br>индекса научного<br>цитирования –<br>Scopus: | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.  | <a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.   |
| 8.     | Международный<br>индекс научного<br>цитирования Web                           | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания  | <a href="http://webofknowledge.com;">http://webofknowledge.com;</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета.  |

|     |  |  |   |
|-----|--|--|---|
|     | of Science (Web of Knowledge)            | цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.  |   |
| 9.  | Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина | Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов. | <a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a><br>Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.                           |
| 10  | Национальная электронная библиотека      | Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.  | <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a><br>доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета |
| 11. | Видеотека учебных фильмов «Решение»      | Коллекция учебных видеофильмов   | <a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a><br>100% доступ  |

### 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

Для изучения учебной дисциплины «*История (История России, всеобщая история)*» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалаврита по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм* 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 учебной дисциплины «История (История России, всеобщая история)» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины «История (История России, всеобщая история)» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме деловых игр, разбор конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

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

### ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| № п/п | Содержание изменения  | Реквизиты документа об утверждении изменения   | Дата введения изменения |
|-------|---|--|-------------------------|
| 1.    | Утверждена и введена в действие решением кафедры истории Отечества на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943 | Протокол заседания кафедры<br>№ 10<br>от «28» мая 2019 года  | 1.09.2019               |
| 2.    | Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы  | Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры<br>Протокол № 9 от «15» мая 2020 года | 01.09.2020              |
| 3.    |   |  |                         |
| 4.    |   |  |                         |





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/

18 мая 2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ФИЛОСОФИЯ

#### Направление подготовки

*49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*

#### Направленность (профиль)

*Физическая рекреация и реабилитация*

### ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

#### Форма обучения

*Заочная*

Москва 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Философия» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 01.003. «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- 01.004 «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования»;
- 05.003 «Тренер»;
- 05.005 «Инструктор-методист»;
- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе:  
д. филос.н., доцент Г.Н. Кузьменко; к. филос.н., доцент О.А.Евреева

Руководитель основной образовательной программы  
кандидат биологических наук,  
доцент



В.П. Карташев

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры философии. Протокол № 9 от «30» апреля 2019 г.

Заведующий кафедрой  
д.ф.н.



д.ф.н., доцент,  
Г.Н. Кузьменко

Рабочая программа учебной дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

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



Б.Н. Бессонов

Д.ф.н., профессор кафедры философии (РГСУ)



О.Б. Скородумова

Согласовано  
Научная библиотека, директор



И.Г. Маляр

## СОДЕРЖАНИЕ

|     |  |
|-----|--|
| 4   |  |
| 4   |  |
| 4   |  |
| 4   |  |
| 8   |  |
| 2.1 | Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося 8 |
| 9   |  |
| 9   |  |
| 11  |  |
| 12  |  |
| 21  |  |
| 21  |  |
| 21  |  |
| 25  |  |
| 27  |  |
| 30  |  |
| 31  |  |
| 31  |  |
| 5.2 | Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины ..... 30                 |
| 31  |  |
| 34  |  |
| 36  |  |
| 36  |  |
| 38  |  |

### РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

Цели и задачи учебной дисциплины 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 учебной дисциплины:

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 учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата**

Учебная дисциплина «Философия» реализуется в базовой части основной профессиональной образовательной программы «Философия» «49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

Изучение учебной дисциплины «Философия» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: «История», «Правоведение», «Экономика».

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: «Реализация современной социальной политики» и дисциплины общепрофессионального уровня.

## **1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.**

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

В результате освоения учебной дисциплины 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>  |
|----------------------------------|------------------------|--|--|
| Системное и критическое мышление | <b>УК-1</b>            | Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | УК-1.1. Знает: - понятие и классификации систем; - структуру и закономерности функционирования систем; - особенности системного подхода в научном познании; - понятие о системе физической культуры и туризма, их целях, задачах и общих принципах; - основные технологии поиска и сбора информации; - форматы |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>представления информации в компьютере; - правила использования ИКТ и средств связи; - информационно-поисковые системы и базы данных; - технологию осуществления поиска информации; - технологию систематизации полученной информации; - способы статистической обработки данных, особенности статистической обработки данных лиц разного пола и возраста, лиц с ограниченными возможностями здоровья, представленных в различных измерительных шкалах и анализ полученных результатов; - основы работы с текстовыми, графическими редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами; - виды и формы работы с педагогической, медицинской, социально-психологической и научной литературой; - требования к оформлению библиографии (списка литературы)</p> <p>УК-1.2. Умеет: - работать с информацией, представленной в различной форме; - обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения; - синтезировать информацию, представленную в различных источниках; - использовать контент электронной информационно-образовательной среды; - анализировать информационные ресурсы; - отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок; - обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода; - обосновывать решение задач оздоровительной физической культуры с позиций системного подхода</p> <p>УК-1.3. Имеет опыт: - работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета; - использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование); - критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития физической культуры, спорта и туризма эффективности</p> |
|--|--|--|--|

|                                     |                    |   |   |
|-------------------------------------|--------------------|---|---|
|                                     |                    |   | <p>физкультурно-оздоровительной деятельности, в том числе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.</p>   |
| <p>Межкультурное взаимодействие</p> | <p><b>УК-5</b></p> | <p>Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах</p> | <p>УК-5.1. Знает: - сущностные характеристики основных периодов в развитии философской мысли; - основные социальные институты, обеспечивающие воспроизводство социальных отношений в сфере физической культуры, туризма, социальной защиты; - особенности мотивации к участию в занятиях рекреацией, физическими упражнениями, спортом и туризмом в группах различного возраста, пола, уровня здоровья, профессии и социального статуса; - механизмы социализации личности в рекреации, спорте и туризме; - закономерности и особенности развития исторического процесса, его движущие силы, роль человека в нем; - основные исторические формы взаимодействия человека, в том числе, с инвалидностью, и общества, политические концепции; - различные подходы к оценке и периодизации всемирной и отечественной истории; - основные этапы и важнейшие события истории России; - роль в историческом развитии России выдающихся деятелей отечественной истории; - геополитическое положение России, ее национальные задачи во внешней политике; - роль и место российской цивилизации во всемирном историческом процессе; - периодизацию истории физической культуры, туризма, социальную сущность, структуру и функции физической культуры и туризма; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере рекреации, физической культуры, спорта и туризма..</p> <p>УК-5.2. Умеет: - найти в основных периодах в развитии философской мысли общее и особенное, указать специфические социально-экономические, религиозно-мировоззренческие и этнокультурные черты каждого из периодов; - анализировать социальные истоки и мотивацию к участию в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом различных социальных слоев и групп, закономерности выбора вида спорта, вида двигательной активности; - понимать групповую динамику и особенности</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>межличностных отношений в группах различного социального состава, возраста, состояния здоровья и пола, занимающихся рекреацией, физической культурой, спортом и туризмом; - правильно подобрать инструментарий для выявления эффективности профессиональной работы (занятий рекреацией, физической культурой, спортом и туризмом), и определения уровня физического, психического и социального здоровья занимающихся;</p> <p>- 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 рекреации, физической культуры и туризма, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - устанавливать причинно-следственные связи между явлениями, пространственные и временные рамки изучаемых исторических явлений в области рекреации, физической культуры спорта и туризма.</p> <p>УК-5.3. Имеет опыт: - анализа исторических источников, политических программ, общественных процессов; - социологического анализа данных о результатах деятельности организаций рекреации, физической культуры, спорта и туризма, оценки эффективности их деятельности, прогнозирования условий и направления ее развития в социально-культурном контексте; - аргументированного доказательства социальной и личной значимости физкультурно-оздоровительной</p> |
|--|--|--|--|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | деятельности, избранного вида спорта, вида туризма в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - организации участия обучающихся и спортсменов в мероприятиях патриотического характера. |
|--|--|--|---|

## 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 в 4 семестре, составляет 3 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен экзамен.

#### Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 4 семестре, составляет 3 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен экзамен.

| Вид учебной работы   | Всего часов | Семестры  |               |  |  |
|--|-------------|-----------|---------------|--|--|
|  |             | 3         | 4             |  |  |
| <b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b> | 22          | 22        | -             |  |  |
| Учебные занятия лекционного типа   | 4           | 4         | -             |  |  |
| Практические занятия   | 4           | 4         | -             |  |  |
| Лабораторные занятия   | 0           | 0         | -             |  |  |
| Контактная работа в ЭИОС   | 14          | 14        | -             |  |  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>   | <b>77</b>   | 50        | 27            |  |  |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>   | <b>9</b>    | -         | <b>9 экз.</b> |  |  |
| <b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>  | <b>108</b>  | <b>72</b> | <b>36</b>     |  |  |



## 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

### 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 | Контактная работа в ЭИОС |
| <b>Модуль 1 (Семестр 3,4)</b>  |  |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| <b>Раздел 1. ИСТОРИЯ ФИЛОСОФИИ</b>   | <b>36</b>                                | <b>28</b>              | <b>10</b>   | <b>2</b>           | <b>2</b>                         | <b>0</b>             | <b>6</b>                 |
| Тема 1. Генезис философии. Античная философская мысль                                | 9  | 7                      | 4   | 1                  | 1                                | 0                    | 2                        |
| Тема 2. Философия Нового времени   | 9  | 7                      | 4   | 1                  | 1                                | 0                    | 2                        |
| Тема 3. Западноевропейская философия XIX – XX вв.                                    | 9  | 7                      | 1   | 0                  | 0                                | 0                    | 1                        |
| Тема 4. Русская философия: история и современность                                   | 9  | 7                      | 1   | 0                  | 0                                | 0                    | 1                        |
| <b>Раздел 2. ТЕОРИЯ ФИЛОСОФИИ</b>  | <b>36</b>                                | <b>25</b>              | <b>4</b>  | <b>2</b>           | <b>2</b>                         | <b>0</b>             | <b>4</b>                 |
| Тема 1. Особенности философского знания. Место философии в системе духовной культуры | 9  | 7                      | 3   | 1                  | 1                                | 0                    | 1                        |
| Тема 2. Понятие бытия и варианты онтологии.  | 9  | 6                      | 3   | 1                  | 1                                | 0                    | 1                        |
| Тема 3. Основные проблемы и исторические варианты гносеологии.                       | 9  | 6                      | 1   | 0                  | 0                                | 0                    | 1                        |
| Тема 4. Основные проблемы философской антропологии                                   | 9  | 6                      | 1   | 0                  | 0                                | 0                    | 1                        |

| Раздел, тема                                   | Виды учебной работы, академических часов |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
|--|--|------------------------|---|--------------------|----------------------------------|----------------------|--------------------------|
|  | Всего                                    | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками |                    |                                  |                      |                          |
|  |  |                        | Всего   | Лекционные занятия | Семинарские/практические занятия | Лабораторные занятия | Контактная работа в ЭИОС |
| <b>Раздел 3. СОЦИАЛЬНАЯ ФИЛОСОФИЯ</b>          | <b>36</b>                                | <b>24</b>              | <b>4</b>  | <b>0</b>           | <b>0</b>                         | <b>0</b>             | <b>4</b>                 |
| Тема 1. Проблемное поле социальной философии   | 9  | 6                      | 1   | 0                  | 0                                | 0                    | 1                        |
| Тема 2. Культура и общество                    | 9  | 6                      | 1   | 0                  | 0                                | 0                    | 1                        |
| Тема 3. Философия истории                      | 9  | 6                      | 1   | 0                  | 0                                | 0                    | 1                        |
| Тема 4. Исторический прогресс                  | 9  | 6                      | 3   | 0                  | 0                                | 0                    | 1                        |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b> | <b>9</b>                                 |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| <b>Общий объем, часов</b>                      | <b>108</b>                               | <b>77</b>              | <b>8</b>  | <b>4</b>           | <b>4</b>                         | <b>0</b>             | <b>14</b>                |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>          | <b>Экзамен</b>                           |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| <b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b> | <b>108</b>                               | <b>77</b>              | <b>8</b>  | <b>4</b>           | <b>4</b>                         | <b>0</b>             | <b>14</b>                |

### РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

##### *Заочная форма обучения*

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

|   |           | Академическая<br>активность, час | Форма<br>академической<br>активности   | Выполнение практ.<br>заданий, час | Форма<br>практического<br>задания | Рубежный текущий<br>контроль, час | Форма рубежного<br>текущего контроля |
|---|-----------|----------------------------------|--|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
| <b>Модуль 1 (семестр 1,2)</b>                   |           |                                  |  |                                   |                                   |                                   |                                      |
| <b>Раздел 1.<br/>История<br/>философии</b>      | 28        | 16                               | Подготовка к<br>лекционным и<br>практическим<br>занятиям,<br>самостоятельное<br>изучение<br>раздела в ЭИОС | 10                                | реферат                           | 2                                 | Компьютерное<br>тестирование         |
| <b>Раздел 2. Теория<br/>философии</b>           | 25        | 12                               | Подготовка к<br>лекционным и<br>практическим<br>занятиям,<br>самостоятельное<br>изучение<br>раздела в ЭИОС | 11                                | эссе                              | 2                                 | Компьютерное<br>тестирование         |
| <b>Раздел 3.<br/>Социальная<br/>философия</b>   | 24        | 12                               |  | 10                                |                                   | 2                                 |                                      |
| <b>Общий объем по<br/>дисциплине,<br/>часов</b> | <b>77</b> | <b>40</b>                        |  | <b>31</b>                         |                                   | <b>6</b>                          |                                      |

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине

#### 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.**

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

Конкретные практические задания и задания для рубежного контроля определяются в учебно-методических материалах по работе обучающихся в электронной информационно-

образовательной среде РГСУ с применением технологий электронного обучения по данной дисциплине, утверждаемых ежегодно кафедрой.

## **Раздел 2 ТЕОРИЯ ФИЛОСОФИИ**

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

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

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

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

Познавательное (гносеологическое) отношение к миру как один из предметных уровней метафизического отношения к миру. Проблемы сущностного определения познания, природы знания, характеристики и критериев истины, взаимоотношения субъекта и объекта познания; проблема анализа познавательных возможностей человека, сущностной характеристики сознания, проблема нахождения основания достоверного знания. Агностицизм. Скептицизм.

Человек как сложная многоуровневая система. Единство природного, социального и духовного в человеке. Понятия 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, утверждаемых ежегодно кафедрой.

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

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

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

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

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

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

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

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

### Тема 3.1 Проблемное поле социальной философии.

#### *Вопросы для самоподготовки:*

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

### Тема 3.2 Культура и общество

#### *Вопросы для самоподготовки:*

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

### Тема 3.3 Философия истории

#### *Вопросы для самоподготовки:*

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

### Тема 3.4 Исторический прогресс

#### *Вопросы для самоподготовки:*

1. Человек как субъект истории.
2. Роль личности в истории: герой, критически мыслящая личность, вождь.
3. Различные интерпретации смысла истории в философской мысли.
4. Эсхатология, провиденциализм, закономерное развитие, спонтанность в истории.
5. Смысл истории и цель истории.
6. Различные интерпретации исторического процесса - циклическое, линейно-поступательное (прогрессистское), многовариантное, постмодернистское развитие.

7. Марксова концепция периодизации всемирной истории и место в ней категории "общественная экономическая формация".
8. Понятие цивилизации: многозначность определений.
9. Типы цивилизаций в человеческой истории.
10. Ускорение темпов общественного прогресса в ходе исторического развития общества.

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

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

#### **Перечень тем рефератов к разделу 3:**

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

34. Диалектика морали и права в системе социальной регуляции.
35. Религия как социальный институт.
36. Личность как объект социально-философского анализа.
37. Роль личности в истории.
38. Будущее как объект социально-философской рефлексии.
39. Глобальные проблемы современности и пути их разрешения. Проблема «конца истории».
40. Философские проблемы информационного общества.

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3.**

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

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

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

### **РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

#### **4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине**

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине является **зачет**, который проводится в **устной / письменной** форме.

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

| <b>Код компетенции</b> | <b>Содержание компетенции (части компетенции)</b>                                   | <b>Результаты обучения</b>  | <b>Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы</b> |
|------------------------|---|---|---|
| <b>УК-1</b>            | Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде | УК-1.1. Знает: - понятие и классификации систем; - структуру и закономерности функционирования систем; - особенности системного подхода в научном познании; - понятие о системе физической культуры и туризма, их целях, задачах и общих принципах; - основные технологии поиска и сбора информации; - форматы представления информации в | Этап формирования знаний  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <p>компьютере; - правила использования ИКТ и средств связи; - информационно-поисковые системы и базы данных; - технологию осуществления поиска информации; - технологию систематизации полученной информации; - способы статистической обработки данных, особенности статистической обработки данных лиц разного пола и возраста, лиц с ограниченными возможностями здоровья, представленных в различных измерительных шкалах и анализ полученных результатов; - основы работы с текстовыми, графическими редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами; - виды и формы работы с педагогической, медицинской, социально-психологической и научной литературой; - требования к оформлению библиографии (списка литературы)</p> |  |
|  |  | <p>УК-1.2. Умеет: - работать с информацией, представленной в различной форме; - обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения; - синтезировать информацию, представленную в различных источниках; - использовать контент электронной информационно-образовательной среды; - анализировать информационные ресурсы; - отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок; - обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода; - обосновывать решение задач оздоровительной физической культуры с позиций системного подхода</p>   | <p>Этап формирования умений</p>                    |
|  |  | <p>УК-1.3. Имеет опыт: - работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета; - использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация,</p>   | <p>Этап формирования навыков и получения опыта</p> |

|             |  |  |                                 |
|-------------|--|--|---------------------------------|
|             |  | аннотирование, реферирование); - критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития физической культуры, спорта и туризма эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности, в том числе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.  |                                 |
| <b>УК-5</b> | Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах | УК-5.1. Знает: - сущностные характеристики основных периодов в развитии философской мысли; - основные социальные институты, обеспечивающие воспроизводство социальных отношений в сфере физической культуры, туризма, социальной защиты; - особенности мотивации к участию в занятиях рекреацией, физическими упражнениями, спортом и туризмом в группах различного возраста, пола, уровня здоровья, профессии и социального статуса; - механизмы социализации личности в рекреации, спорте и туризме; - закономерности и особенности развития исторического процесса, его движущие силы, роль человека в нем; - основные исторические формы взаимодействия человека, в том числе, с инвалидностью, и общества, политические концепции; - различные подходы к оценке и периодизации всемирной и отечественной истории; - основные этапы и важнейшие события истории России; - роль в историческом развитии России выдающихся деятелей отечественной истории; - геополитическое положение России, ее национальные задачи во внешней политике; - роль и место российской цивилизации во всемирном историческом процессе; - периодизацию истории физической культуры, туризма, социальную сущность, структуру и функции физической культуры и туризма; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере рекреации, физической культуры, спорта и туризма. | <b>Этап формирования знаний</b> |

|  |  |   |                                 |
|--|--|---|---------------------------------|
|  |  | <p>УК-5.2. Умест: - найти в основных периодах в развитии философской мысли общее и особенное, указать специфические социально-экономические, религиозно-мировоззренческие и этнокультурные черты каждого из периодов; - анализировать социальные истоки и мотивацию к участию в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом различных социальных слоев и групп, закономерности выбора вида спорта, вида двигательной активности; - понимать групповую динамику и особенности межличностных отношений в группах различного социального состава, возраста, состояния здоровья и пола, занимающихся рекреацией, физической культурой, спортом и туризмом; - правильно подобрать инвентарий для выявления эффективности профессиональной работы (занятий рекреацией, физической культурой, спортом и туризмом), и определения уровня физического, психического и социального здоровья занимающихся; - выделять стержень исторических фактов и событий и видеть причинно-следственные связи; - раскрывать суть исторического процесса: его закономерности, движущие силы; - давать объективную характеристику и интерпретацию исторического события, этапа, исторического деятеля; - формировать и аргументировано отстаивать собственную позицию по различным проблемам истории; - соотносить общие исторические процессы и отдельные факты, выявлять существенные черты исторических процессов, явлений и событий; - осознавать себя как активного участника исторического процесса, как преемственную и неотъемлемую часть своего народа, динамично развивающейся исторической и культурной общности; -</p> | <p>Этап формирования умений</p> |
|--|--|---|---------------------------------|



|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p>понимать социальную значимость профессии в сфере рекреации, физической культуры и туризма, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - устанавливать причинно-следственные связи между явлениями, пространственные и временные рамки изучаемых исторических явлений в области рекреации, физической культуры спорта и туризма.</p>  |  |
|  |  | <p>УК-5.3. Имеет опыт: - анализа исторических источников, политических программ, общественных процессов; - социологического анализа данных о результатах деятельности организаций рекреации, физической культуры, спорта и туризма, оценки эффективности их деятельности, прогнозирования условий и направления ее развития в социально-культурном контексте; - аргументированного доказательства социальной и личной значимости физкультурно-оздоровительной деятельности, избранного вида спорта, вида туризма в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - организации участия обучающихся и спортсменов в мероприятиях патриотического характера.</p> | <p>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-1, УК-5      | Этап формирования знаний.      | <p>Теоретический блок вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного</p> | <p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно,</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <p>материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p> | <p>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:<br/> ( 9-10] баллов;<br/> 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:<br/> [7-8) баллов;<br/> 3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала:<br/> (5-6) баллов;<br/> 4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки:<br/> [0-4] балла.</p> |
|--|--|--|--|

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

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

**Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине**

## Теоретический блок вопросов:

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

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

1. Сравните идеалы государственного устройства Платона и Аристотеля.
2. Сопоставьте взгляды К.Маркса и Н.Бердяева на проблему социального равенства
3. Сравните идеалы государственного устройства Августина Блаженного и Фомы Аквинского.
4. Дайте свой комментарий словам В.Соловьева о том, «государство существует не для того, чтобы превратить земную жизнь в рай, а для того, чтобы помешать ей окончательно превратиться в ад».
5. Объясните слова Н.Бердяева: «Государство имеет не только природный, но и божественный исток. Он есть действие божественного начала в замутненной природной среде, преломление абсолютного начала в относительном». (Бердяев Н. А. *Философия неравенства*. М., 1990, с. 83)
6. Сопоставьте взгляды на общественное переустройство Конфуция и К.Маркса.
7. Объясните слова Н.Бердяева: «Право потому и имеет такое огромное значение в человеческом общении, что оно является охраной и гарантией минимума человеческой свободы, что оно предохраняет человека от того, чтобы жизнь его целиком зависела от моральных свойств, от любви или ненависти другого человека». (Бердяев Н. А. *Философия неравенства*. М., 1990, с. 90).
8. Объясните слова С.Н.Булгакова: «нам дано расширять жизнь, оживлять природу, быть может, по мнению наиболее смелых мыслителей, воскрешать угасшую жизнь, но творить жизнь нам абсолютно не дано, одинаково ни микроскопической козявки, ни гомункула в реторте. Поэтому хозяйство есть функция жизни, уже созданной и существующей. Этот божественный огонь, зажженный творческой любовью, есть основа всей *natura naturata*». (Булгаков С.Н. *Философия хозяйства*//Соч. в 2-х т. М., 1993, т.1, С. 161)
9. До недавнего времени в основе периодизации в отечественной науке лежало понятие «общественно-экономическая формация». В результате, всемирная история была поделена на пять следующих друг за другом формаций: первобытнообщинная – рабовладельческая – феодальная – капиталистическая – коммунистическая. Определите, каких методологических ориентиров придерживались ее авторы.
10. Как решают проблему личности в марксизме и экзистенциализме.
11. Дайте свой комментарий к словам Г.Риккерта: «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 учебной дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ бакалаврита в Российском государственном социальном университете и Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным

---

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

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. 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, 2020. — 275 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09057-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454578>

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, 2020. — 296 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09058-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456059>

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Спиркин, А. Г. Общая философия : учебник для вузов / А. Г. Спиркин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 267 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01346-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450751>

2. Спиркин, А. Г. История философии : учебник для вузов / А. Г. Спиркин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08379-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450885>

### 5.2

| Название электронного ресурса                 | Описание электронного ресурса  | Используемый для работы адрес  |
|---|--|--|
| Университетская информационная система РОССИЯ | Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для | <a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a><br>100% доступ |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>(УИС РОССИЯ)</p> <p>Электронная библиотека учебников</p> <p>Cyberleninka</p>  | <p>исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова</p> <p>На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.</p> <p>Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.</p> | <p><a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a><br/>100% доступ</p> <p><a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a><br/>100% доступ</p>                         |
| <p>Единое окно доступа к образовательным ресурсам</p> <p>Электронные библиотеки.<br/>Электронные библиотеки, словари, энциклопедии</p> | <p>Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования</p> <p>Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др.</p>                             | <p><a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a><br/>100% доступ</p> <p><a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a><br/>100% доступ</p> |
| <p>Библиотека юридической литературы</p>   | <p>Электронная библиотека открытого доступа (монографии, диссертации, книги, статьи, новости и аналитика, конспекты лекций, рефераты, учебники).</p>  | <p><a href="http://pravo.eup.ru/">http://pravo.eup.ru/</a><br/>100% доступ</p>  |

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Философия» 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 лабораторных работ и занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач 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 лабораторной работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждой лабораторной работе/практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении

рубежного контроля и допуска к зачету/дифференцированному зачету/экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

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

### ***Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины***

1. <http://diss.rsl.ru> Электронная Библиотека Диссертаций Российской государственной библиотеки ЭБД РГБ. Включает полнотекстовые базы данных диссертаций.
2. <http://iphlib.ru/greenstone3/library> Электронная библиотека Института философии РАН
3. <http://elibrary.ru/> eLibrary. Научная электронная библиотека
4. <http://www.philosophy.ru> Философский портал philosophy.ru
5. <http://ihtik.lib.ru/> Библиотека Ихтика
6. <http://filosof.historic.ru> Цифровая библиотека по философии
7. <http://biblioclub.ru/> Университетская библиотека онлайн.

## **5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине**

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

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Электронно-библиотечная система и электронная информационно-образовательная среда обеспечивают одновременный доступ обучающихся по программе магистратуры. Рабочая программа обеспечена специализированными периодическими изданиями, доступными с компьютеров в сети Университета на сайте Научной библиотеки ([lib.rgsu.net](http://lib.rgsu.net): (<http://lib.rgsu.net/resouces/podpisres/>) в разделе «Подписные полнотекстовые ресурсы», в частности БД "East View", eLibrary.ru, ЭБ Grebennikon, «Лань». Также обучающиеся могут

пользоваться отдельными изданиями электронно-библиотечной системы «Библио-онлайн» (издательства «Юрайт»).

#### 5.4.2. Программное обеспечение

В университете имеется лицензионное программное обеспечение Microsoft Windows XP SP3;

Windows 7 SP1, Ubuntu 14.04, Microsoft SQL Server 2012, Microsoft Office 2003/2007, Adobe Reader;

K-lite Pack, 7-Zip, Oracle Open Office 3.3.0, Microsoft Visual Studio 2008

#### 5.4.3. Информационные справочные системы

| №№ | Название электронного ресурса                                     | Описание электронного ресурса   | Используемый для работы адрес   |
|----|---|---|---|
| 1. | ЭБС «Университетская библиотека онлайн»                           | Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниг, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК. | <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a><br>100% доступ  |
| 2. | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru                        | Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.   | <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета.<br>Доступ к 5493 журналам с полным текстом в открытом доступе, из них российских журналов 5022. |
| 3. | ЭБС издательства «Юрайт»  | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.   | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a><br>100% доступ  |
| 4. | ЭБС издательства "ЛАНЬ"   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.   | <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a><br>100% доступ  |
| 5. | ЭБС "Book.ru"   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.   | <a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a><br>100% доступ  |
| 6. | База данных EastView  | Полнотекстовая база данных периодики.   | <a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a><br>С любого компьютера в сети Университета  |
| 7. | База данных международного индекса научного цитирования – Scopus: | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.  | <a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета.  |

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
| 8.  | Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge) | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.   | <a href="http://webofknowledge.com">http://webofknowledge.com</a> ;<br>Доступ с любого компьютера в сети Университета.                                      |
| 9.  | Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина                                    | Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов. | <a href="https://www.prilib.ru/">https://www.prilib.ru/</a><br>Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.                         |
| 10  | Национальная электронная библиотека   | Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.  | <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a><br>доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета |
| 11. | Видеотека учебных фильмов «Решение»   | Коллекция учебных видеофильмов   | <a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a><br>100% доступ  |

### 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

Для изучения учебной дисциплины «Философия» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалаврита по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

**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).

### 5.6 Образовательные технологии

При реализации учебной дисциплины «Философия» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины «Философия» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические тренинги в сочетании

с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении учебной дисциплины «*Философия*» предусмотрено применением электронного обучения.

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

В рамках учебной дисциплины «*Философия*» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| №<br>п/п | Содержание изменения  | Реквизиты<br>документа<br>об утверждении<br>изменения   | Дата<br>введения<br>изменения |
|----------|---|---|-------------------------------|
| 1.       | Утверждена и введена в действие решением кафедры философии на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943 | Протокол заседания<br>кафедры<br><br>№ 9<br><br>от «30» апреля 2019<br>года   | 01.09.2019                    |
| 2.       | Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы  | Протокол заседания<br>Ученого совета<br>факультета физической<br>культуры Протокол №<br>10 от «15» мая 2020<br>года | 01.09.2020                    |
| 3.       | *   | Протокол заседания<br>кафедры<br><br>№ ____<br><br>от « ____ » сентября<br>20 ____ года                             | __ . __ . ____                |
| 4.       | *   | Протокол заседания<br>кафедры<br><br>№ ____<br><br>от « ____ » сентября<br>20 ____ года                             | __ . __ . ____                |



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

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета физической культуры

\_\_\_\_\_/Махов А.С./

18 мая 2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ***ПРАВОВЕДЕНИЕ***

Направление подготовки

*49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*

Направленность (профиль)

*Физическая рекреация и реабилитация*

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА  
БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения

*Заочная*

Москва 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Правоведение» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

-01.003. «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

-01.004 «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования»;

-05.003 «Тренер»;

-05.005 «Инструктор-методист»;

-05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: к.ю.н., доцент Лаврентьева М.С.; к.ю.н., доцент Чинарян Е.О.

Руководитель основной образовательной программы кандидат биологических наук, доцент



В.П. Карташев

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры государственно-правовых дисциплин. Протокол № 10 от 29 мая 2019 года.

Заведующий кафедрой д.ю.н., профессор



Ю.И. Скуратов

(подпись)

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

(подпись)

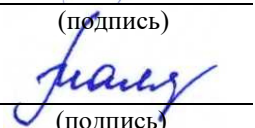
Кандидат юридических наук, доцент кафедры гражданско-правовых дисциплин Российского государственного социального университета



М.М. Туркин

(подпись)

Согласовано Научная библиотека, директор



И.Г. Маляр

(подпись)



## 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 магистратуры.....  | 4                                      |
| 1.3. Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы магистратуры.....                         | 4                                      |
| РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....  | 6                                      |
| 2.1. Объем учебной дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....  | 6                                      |
| 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины .....   | 6                                      |
| РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....   | 7                                      |
| 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине .....   | 7                                      |
| 3.2. Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине.....   | 8                                      |
| РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....  | 12                                     |
| 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине. ....   | 12                                     |
| 4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....   | 12                                     |
| 4.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....  | 14                                     |
| 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 ..... | 16                                     |
| 4.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....  | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....   | 20                                     |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины .....   | 20                                     |
| 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины .....  | 20                                     |
| 5.3. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....   | 22                                     |
| 5.4. Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....   | 23                                     |
| 5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....   | 25                                     |
| 5.6. Образовательные технологии .....  | 25                                     |
| Лист регистрации изменений.....  | 27                                     |

## **РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Цель и задачи учебной дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Правоведение» является получение обучающимися теоретических знаний о правовых явлениях с последующим применением в профессиональной сфере и практических навыков (формирование) по обеспечению способности использовать основы правовых знаний в проектной и производственно-прикладной сферах деятельности, а также выработка умений использовать нормативные правовые документы в своей деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

- усвоение комплекса общетеоретических знаний о государственно-правовых явлениях;
- формирование умения правильно толковать и применять общетеоретические знания для последующей практической деятельности;
- научиться определять и прослеживать взаимосвязь основных категорий, отражающих особые свойства государства и права;
- обучение навыкам практического применения нормативно-правовых актов в различных сферах жизнедеятельности, в том числе в профессиональной деятельности.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы магистратуры**

Учебная дисциплина «Правоведение» реализуется в обязательной части основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм очной и заочной формам обучения.

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

- Фото-видео дело;
- Спортивно-оздоровительный мониторинг;
- Допинг-контроль в спорте и др.

### **1.3. Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы магистратуры**

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующей универсальной компетенции:

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);

В результате освоения дисциплины студент должен демонстрировать следующие результаты:

| Категория компетенций | Код компетенции | Формулировка компетенции   | Код и наименование индикатора достижения компетенции  |
|-----------------------|-----------------|--|---|
| Универсальная         | 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>УК-2.1. Знает: - требования и принципы целеполагания;- принципы и методы планирования;- виды и содержание планирования в физической культуре, рекреации, спорте и туризме;- методы организации и управления в области физической культуры, рекреации, спорта и туризма, применяемые на федеральном и региональном уровнях; - основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно- спортивной организации той или иной организационно-правовой формы и формы собственности; - количественные показатели физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с лицами разного пола и возраста, лицами с ограниченными возможностями здоровья; - конституцию Российской Федерации, свои гражданские права и обязанности, законы Российской Федерации и нормативные документы в области физической культуры, рекреации, спорта и туризма, образования.</p> <p>УК-2.2. Умеет: - формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели; - определять ожидаемые результаты решения задач; - разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры, рекреации, спорта и туризма; - осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для лиц разного пола и возраста, лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, с учетом целей и задач физкультурно-спортивной организации; - проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; - проводить оценку ресурсного обеспечения спортивного, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия для лиц разного пола и возраста, лиц с ограниченными возможностями здоровья; - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом.</p> <p>УК-2.3. Имеет опыт:- планирования и</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | реализации циклов занятий различной продолжительности по рекреации, избранным видам спорта; - планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, в том числе, для лиц с ограниченными возможностями здоровья; - планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области рекреации, физической культуры, спорта и туризма. |
|--|--|--|--|

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 2 зачетных единицы. По дисциплине предусмотрен зачет.

#### *Заочная форма обучения*

| Вид учебной работы   | Всего часов | Семестры  |           |  |  |
|--|-------------|-----------|-----------|--|--|
|  |             | 1         | 2         |  |  |
| <b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b> | 14          | 14        |           |  |  |
| Учебные занятия лекционного типа   | 4           | 4         |           |  |  |
| Практические занятия   | 2           | 2         |           |  |  |
| Лабораторные занятия   |             |           |           |  |  |
| Контактная работа в ЭИОС   | 8           | 8         |           |  |  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>   | 54          | 22        | 32        |  |  |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>   | 4           | -         | 4<br>зач. |  |  |
| <b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>  | <b>72</b>   | <b>36</b> | <b>36</b> |  |  |

### 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

#### *Заочной формы обучения*

| Модуль 1 (семестры 1,2)   |               |           |           |          |          |  |          |
|---|---------------|-----------|-----------|----------|----------|--|----------|
| <b>Раздел 1. Общее учение о государстве и праве. Конституционное право</b>                          | <b>36</b>     | <b>28</b> | <b>8</b>  | <b>4</b> |          |  | <b>4</b> |
| 1.1. Общее учение о государстве   | 9             | 7         | 2         | 1        |          |  | 1        |
| 1.2. Общее учение о праве   | 9             | 7         | 2         | 1        |          |  | 1        |
| 1.3. Предмет, метод, источники конституционного права России. Основы государственного строя России  | 9             | 7         | 2         | 1        |          |  | 2        |
| 1.4. Основы государственного строя России   | 9             | 7         | 2         | 1        |          |  |          |
| <b>Раздел 2 Основные отрасли российского права</b>  | <b>36</b>     | <b>26</b> | <b>6</b>  |          | <b>2</b> |  | <b>4</b> |
| 2.1. Предмет, метод и источники административного права. Основные институты административного права | 9             | 8         | 1         |          |          |  | 1        |
| 2.2. Подотрасли и основные институты гражданского права России                                      | 7             | 6         | 1         |          |          |  | 1        |
| 2.3. Основы трудового права   | 7             | 6         | 1         |          |          |  | 1        |
| 2.4. Правовое регулирование профессиональной деятельности   | 9             | 6         | 3         |          | 2        |  | 1        |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>  | <b>4 зач.</b> |           |           |          |          |  |          |
| <b>Общий объем, часов</b>   | <b>72</b>     | <b>54</b> | <b>14</b> | <b>4</b> | <b>2</b> |  | <b>8</b> |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>   | <b>Зачет</b>  |           |           |          |          |  |          |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>  | <b>4 зач.</b> |           |           |          |          |  |          |
| <b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>  | <b>72</b>     | <b>54</b> | <b>14</b> | <b>4</b> | <b>2</b> |  | <b>8</b> |

### РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

##### *Заочная форма обучения*

|              |   |   |  |
|--------------|---|---|--|
| Раздел, тема | № | § | Виды самостоятельной работы обучающихся, в т.ч. контроль |
|--------------|---|---|--|

|   |           | Академическая<br>активность, час | Форма академической<br>активности  | Выполнение практ.<br>заданий, час | Форма практического<br>задания | Рубежный текущий<br>контроль, час | Форма рубежного<br>текущего контроля  |
|---|-----------|----------------------------------|--|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|---|
| <b>Модуль 1 (семестр 1,2)</b>           |           |                                  |  |                                   |                                |                                   |   |
| Раздел 1.                               | 28        | 14                               | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 12                                | Реферат                        | 2                                 | Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя |
| Раздел 2.                               | 26        | 12                               | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 12                                | Реферат                        | 2                                 | Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя |
| <b>Общий объем по дисциплине, часов</b> | <b>54</b> | <b>26</b>                        |  | <b>24</b>                         |                                | <b>4</b>                          |   |

### 3.2. Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине

#### **РАЗДЕЛ 1. ОБЩЕЕ УЧЕНИЕ О ГОСУДАРСТВЕ И ПРАВЕ. КОНСТИТУЦИОННОЕ ПРАВО**

**Цель:** получение основополагающих знаний о государстве и праве, сущности права и государства, изучение признаков и характерных черт таких понятий, как государство, право, правоотношение изучение основ конституционного права Российской Федерации.

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Понятие, сущность и признаки государства. Основные теории о происхождении государства: теологическая, патриархальная, теория насилия, естественно-правовая, экономическая и др. Функции государства: понятие и классификация. Формы государства. Понятие и структура формы государства: форма правления, формы государственного устройства, политический режим. Монархия и республика как формы правления: основные отличия. Виды монархий и республик. Национально-территориальное устройство государства. Унитарные государства, федерации и конфедерации: основные признаки. Основные политические режимы: демократический и антидемократические. Понятие и основные признаки правового государства. Роль гражданского общества в построении и деятельности правового государства. Понятие, сущность и признаки права. Основные теории о происхождении права: естественно-правовая, историческая, экономическая и др. Функции права: понятие и классификация.

Понятие и структура права, система права, источники права. Предмет правового регулирования. Механизм правового регулирования. Понятие, предмет и метод конституционного права. Источники российского конституционного права. Конституция РФ: структура, порядок принятия и изменения Конституции РФ. Содержание основ конституционного строя (глава 1 Конституции РФ). Россия, как правовое демократическое государство с республиканской формой правления; взаимоотношение государства и личности; гражданство в РФ; РФ как социальное государство; принцип разделения властей. Понятие правового статуса личности в РФ. Правовой статус личности как совокупность прав, свобод и обязанностей. Соотношение понятий «права» и «свободы». Виды правового статуса. Права и свободы человека, их отличие от прав и свобод гражданина в РФ. Личные, политические, социально-экономические и культурные права и свободы в РФ. Конституционные и иные обязанности личности в РФ. Федеративное устройство в Российской Федерации и его особенности. Субъекты федерации, их виды и правовое положение.

### ***Тема 1.1. Общее учение о государстве***

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Характеристика теорий происхождения государств.
2. Сущность, социальное назначение и функции государства.
3. Форма государства: форма правления, государственное устройство, политико-правовой режим в различных типах государств.
4. Правовое государство: идеи и признаки.

### ***Тема 1.2. Общее учение о праве***

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Понятие, структура и классификация нормы права.
2. Понятие источников права и их виды.
3. Правомерное поведение и правонарушение: понятие, виды, структура.
4. Юридическая ответственность: понятие, функции, цели, принципы и виды.

### ***Тема 1.3. Предмет, метод, источники конституционного права России.***

#### ***Основы государственного строя России***

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Предмет конституционного права России.
2. Метод конституционного права России.
3. Конституция РФ как основной источник конституционного права России.
4. Основные принципы конституционного права России.
5. Основы конституционного статуса человека и гражданина в РФ.

### ***Тема 1.4. Основы государственного строя России***

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Принцип разделения властей в РФ.
2. Особенности федеративного устройства Российской Федерации.
3. Федеральное Собрание РФ: структура и порядок формирования.
4. Правительство РФ, порядок формирования и компетенция.
5. Президент РФ, порядок избрания, компетенция

## **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. Физическое воспитание и его направления
3. Предмет и метод спортивного права.
4. Источники спортивного права.
5. 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.

Лечебно-реабилитационное направление физической культуры

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

Форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.

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

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

## **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, 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</b>  | <b>Результаты обучения</b>   | <b>Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы</b> |
|------------------------|--|--|---|
| <b>УК-2</b>            | Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать | УК-2.1. Знает: - требования и принципы целеполагания;- принципы и методы планирования;- виды и содержание планирования в физической культуре, рекреации, | Этап формирования знаний  |

|  |  |   |                                 |
|--|--|---|---------------------------------|
|  | <p>оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</p> | <p>спорте и туризме;- методы организации и управления в области физической культуры, рекреации, спорта и туризма, применяемые на федеральном и региональном уровнях; - основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно-спортивной организации той или иной организационно-правовой формы и формы собственности; - количественные показатели физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с лицами разного пола и возраста, лицами с ограниченными возможностями здоровья; - конституцию Российской Федерации, свои гражданские права и обязанности, законы Российской Федерации и нормативные документы в области физической культуры, рекреации, спорта и туризма, образования.</p>   |                                 |
|  |  | <p>УК-2.2. Умеет: - формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели; - определять ожидаемые результаты решения задач; - разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры, рекреации, спорта и туризма; - осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для лиц разного пола и возраста, лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, с учетом целей и задач физкультурно-спортивной организации; - проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; - проводить оценку ресурсного обеспечения спортивного, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия для лиц разного пола и возраста, лиц с ограниченными возможностями здоровья; - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом</p> | <p>Этап формирования умений</p> |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  | УК-2.3. Имеет опыт:- планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности по рекреации, избранным видам спорта; - планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, в том числе, для лиц с ограниченными возможностями здоровья; - планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области рекреации, физической культуры, спорта и туризма. | Этап формирования навыков и получения опыта |
|--|--|--|---|

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

| Код компетенции | Этапы формирования компетенций | Показатель оценивания компетенции   | Критерии и шкалы оценивания  |
|-----------------|--------------------------------|---|--|
| УК-2            | Этап формирования знаний.      | Теоретический блок вопросов.<br><br>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<br><br>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения -7-8 баллов;<br>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, |

|      |                           |   |  |
|------|---------------------------|---|--|
|      |                           |   | <p>недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала - 5-6 баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки -0-4 балла.</p>  |
| УК-2 | 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 ;</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</p> <p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению;</p> <p>4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению</p> |

|      |  |  |  |
|------|--|--|--|
| УК-2 | 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>задания</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</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 ;</p> <p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению;</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</p> |
|------|--|--|--|

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

## **Примерные вопросы для проведения итоговой аттестации обучающихся по учебной дисциплине**

### ***Теоретический блок вопросов:***

1. Понятие и признаки государства.
  2. Функции государства.
  3. Форма государства и ее составные элементы.
  4. Форма правления, как элемент формы государства.
  5. Форма государственного устройства, как элемент формы государства.
  6. Государственный (политический) режим, как элемент формы государства.
  7. Понятие и виды социальных норм. Право в системе социальных норм.
- Взаимоотношение права и морали.
8. Понятие, признаки, принципы и функции права. Взаимосвязь государства и права.
  9. Норма права: понятие и признаки. Структура правовой нормы.
  10. Понятие и виды источников права. Нормативно-правовые акты как источники права, их классификация.
  11. Действие нормативного акта во времени, в пространстве и по кругу лиц.
  12. Понятие правоотношения: его признаки, субъекты, содержание, объекты, виды.
  13. Юридические факты: понятие и классификация.
  14. Понятие, признаки и виды (классификация) правонарушений.
  15. Юридический состав правонарушения: понятие и элементы.
  16. Юридическая ответственность: понятие, признаки и функции. Виды юридической ответственности.
  17. Правовое государство: идеи и признаки.
  18. Общая характеристика Конституции Российской Федерации 1993 года: ее структура, порядок внесения поправок и пересмотра Конституции.
  19. Основы конституционного строя Российской Федерации.
  20. Конституционно-правовой статус личности и гражданина Российской Федерации.
  21. Классификация основных прав и свобод человека и гражданина.
- Конституционные обязанности гражданина РФ.
22. Особенности федеративного устройства России. Правовой статус субъектов Российской Федерации.
  23. Избирательная система РФ: понятие, основные принципы и стадии избирательного процесса.
  24. Система органов государственной власти РФ. Принципы разделения властей.
  25. Президент Российской Федерации. Полномочия и порядок избрания.
  26. Президент РФ. Полномочия и основания прекращения полномочий Президента РФ.
  27. Федеральное собрание Российской Федерации как представительный и законодательный орган власти. Структура и компетенция палат.
  28. Государственная Дума Федерального Собрания РФ. Порядок формирования и компетенция. Статус депутата Государственной Думы РФ.
  29. Совет Федерации Федерального Собрания Российской Федерации. Порядок формирования и компетенция. Статус члена Совета Федерации РФ.
  30. Правительство Российской Федерации - высший орган исполнительной власти: формирование и полномочия.
  31. Судебная система РФ. Статус судей в Российской Федерации.

32. Местное самоуправление в Российской Федерации: понятие и правовая основа функционирования. Основные принципы и полномочия органов местного самоуправления.

33. Гражданское право: понятие, предмет, метод, источники и принципы.

34. Гражданское правоотношение: понятие, объекты, субъекты, содержание.

35. Субъекты гражданского правоотношения. Гражданская правоспособность и гражданская дееспособность.

36. Понятие юридического лица, его признаки. Возникновение и прекращение деятельности юридического лица.

37. Понятие и виды сделок. Формы сделок.

38. Право собственности. Основания и способы приобретения права собственности (основания возникновения).

39. Право собственности. Основания прекращения права собственности.

40. Защита права собственности.

41. Понятие наследования. Порядок наследования по закону.

42. Понятие наследования. Порядок наследования по завещанию.

43. Семейное право как отрасль права: понятие, предмет, метод, источники и основные принципы.

44. Понятие брака по семейному праву. Правовое регулирование заключения брака.

45. Основания и способы прекращения брака. Признание брака недействительным.

46. Личные неимущественные и имущественные права и обязанности супругов.

47. Законный и договорной режимы имущества супругов.

48. Права и обязанности родителей и детей. Лишение и ограничение родительских прав.

49. Алиментные обязательства между членами семьи.

50. Правовое регулирование профессиональной деятельности специалистов в области государственно и муниципального управления.

51. 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***

Проведите анализ содержания принципа законодательства о культуре и спорте «единство нормативной правовой базы в области культуры на всей территории Российской Федерации». Приведите примеры реализации этого принципа в текущем законодательстве.

### ***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 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. Бялт, В. С. Правоведение : учебное пособие для вузов / В. С. Бялт. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 302 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07626-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453269>

2. Правоведение : учебник и практикум для вузов / С. И. Некрасов [и др.] ; под редакцией С. И. Некрасова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 455 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-03349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449851>

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

1. редакцией В. А. Белова, Е. А. Абросимовой. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 414 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-

534-06229-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:  
<https://urait.ru/bcode/454888>

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, 2020. — 333 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-03569-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:  
<https://urait.ru/bcode/449892>

3. Шаблова, Е. Г. Правоведение : учебное пособие для вузов / Е. Г. Шаблова, О. В. Жевняк, Т. П. Шишулина ; под общей редакцией Е. Г. Шабловой. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 192 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05598-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:  
<https://urait.ru/bcode/454903>

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

| Название электронного ресурса   | Описание электронного ресурса   | Используемый для работы адрес  |
|---|---|--|
| Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)            | Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова | <a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a><br>100% доступ                   |
| Электронная библиотека учебников                                      | На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.  | <a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a><br>100% доступ                             |
| Cyberleninka  | Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.  | <a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a><br>100% доступ         |
| Единое окно доступа к образовательным ресурсам                        | Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования   | <a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a><br>100% доступ             |
| Электронные библиотеки. Электронные библиотеки, словари, энциклопедии | Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к  | <a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a><br>100% доступ |

|                                   |  |  |
|-----------------------------------|--|--|
|                                   | полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др. |  |
| Библиотека юридической литературы | Электронная библиотека открытого доступа (монографии, диссертации, книги, статьи, новости и аналитика, конспекты лекций, рефераты, учебники).  | <a href="http://pravo.eup.ru/">http://pravo.eup.ru/</a><br>100% доступ |

### 5.3. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Правоведение» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с настоящей рабочей программы учебной дисциплины. Ее может представить преподаватель на вводной лекции или самостоятельно обучающийся использует информацию на официальном Интернет-сайте Университета.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной библиотечной системе <http://biblioclub.ru>, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;  
ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;

внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;

запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;

постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;

узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения лабораторных работ и занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач лабораторной работы/практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает несколько моментов:

консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в лаборатории;

самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики;

Обработка, обобщение полученных результатов лабораторной работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждой лабораторной работе/практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету/дифференцированному зачету/экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

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

Подготовка к зачету.

К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить учебную дисциплину в период зачетно-экзаменационной сессии, как правило, приносят не слишком удовлетворительные результаты.

При подготовке к экзамену по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры, иллюстрирующие теоретические положения.

После предложенных указаний у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине.

## **5.4. Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине**

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

Персональные компьютеры;

Доступ к интернет  
Проектор.

#### 5.4.2. Программное обеспечение Microsoft Office (Word, Excel),

#### 5.4.3. Информационные справочные системы

| №№ | Название электронного ресурса   | Описание электронного ресурса   | Используемый для работы адрес   |
|----|---|---|---|
| 1. | ЭБС «Университетская библиотека онлайн»                                     | Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниг, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК. | <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a><br>100% доступ  |
| 2. | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru                                  | Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.   | <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета.<br>Доступ к 5493 журналам с полным текстом в открытом доступе, из них российских журналов 5022. |
| 3. | ЭБС издательства «Юрайт»  | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.   | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a><br>100% доступ  |
| 4. | ЭБС издательства "ЛАНЬ"   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.   | <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a><br>100% доступ  |
| 5. | ЭБС "Book.ru"   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.   | <a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a><br>100% доступ  |
| 6. | База данных EastView  | Полнотекстовая база данных периодики.   | <a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a><br>С любого компьютера в сети Университета  |
| 7. | База данных международного индекса научного цитирования – Scopus:           | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.  | <a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета.  |
| 8. | Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge) | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.  | <a href="http://webofknowledge.com;">http://webofknowledge.com;</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета.  |
| 9. | Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина                                    | Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской  | <a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a><br>Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.   |

|     |                                     |   |   |
|-----|-------------------------------------|---|---|
|     |                                     | государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов. |   |
| 10  | Национальная электронная библиотека | Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.   | <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a><br>доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета |
| 11. | Видеотека учебных фильмов «Решение» | Коллекция учебных видеофильмов  | <a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a><br>100% доступ  |

### **5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине**

Для изучения учебной дисциплины «Правоведение» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки *49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм* 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 учебной дисциплины «Правоведение» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины «Правоведение» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме деловых и ролевых игр, разбора конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

При освоении учебной дисциплины «Правоведение» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины «Правоведение» предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и

асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, тестирование, презентация, форум и др.).



## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| №<br>п/п | Содержание изменения   | Реквизиты<br>документа<br>об утверждении<br>изменения  | Дата<br>введения<br>изменения |
|----------|--|--|-------------------------------|
| 1.       | Переутверждена и введена в действие решением кафедры на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 943 | Протокол заседания кафедры № 10 от 29 мая 2019 года  | 01.09.2019                    |
| 2.       | Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы   | Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры<br>Протокол № 9 от «15» мая 2020 года | 01.09.2020                    |
|          |  |  |                               |
|          |  |  |                               |
|          |  |  |                               |
|          |  |  |                               |
|          |  |  |                               |
|          |  |  |                               |



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

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета физической культуры

/Махов А.С./

18 мая 2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ***ОСНОВЫ ПАТЕНТОВЕДЕНИЯ***

Направление подготовки

*49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*

Направленность (профиль)

*Физическая рекреация и реабилитация*

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА БА-  
КАЛАВРИАТА**

Форма обучения

*Заочная*

Москва 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы патентоведения» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

-01.003. «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

-01.004 «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования»;

-05.003 «Тренер»;

-05.005 «Инструктор-методист»;

-05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: к.ю.н., доцент Лаврентьева М.С.; Лутовинова Н.В.; к.ю.н. Кученин Е.С.

Руководитель основной образовательной программы кандидат биологических наук, доцент

В.П. Карташев

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры государственно-правовых дисциплин. Протокол № 10 от 29 мая 2019 года.

Заведующий кафедрой д.ю.н., профессор

Ю.И. Скуратов

(подпись)

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

(подпись)

Кандидат юридических наук, доцент кафедры гражданско-правовых дисциплин Российского государственного социального университета

М.М. Туркин

(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор

И.Г. Маляр

(подпись)

## 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 магистратуры.....  | 4  |
| 1.3. Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы магистратуры.....                         | 4  |
| РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....  | 6  |
| 2.1. Объем учебной дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....  | 6  |
| 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины .....   | 6  |
| РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....   | 7  |
| 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине .....   | 7  |
| 3.2. Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине.....   | 8  |
| РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....  | 16 |
| 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине. ....   | 16 |
| 4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....   | 16 |
| 4.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....  | 17 |
| 4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы ..... | 19 |
| 4.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....  | 22 |
| РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....   | 23 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины .....   | 23 |
| 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины .....  | 24 |
| 5.3. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....   | 24 |
| 5.4. Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....   | 26 |
| 5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....   | 27 |
| 5.6. Образовательные технологии .....  | 28 |
| Лист регистрации изменений.....  | 29 |

## **РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Цель и задачи учебной дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Основы патентоведения» является освоение бакалаврами инструментов выявления объектов интеллектуальной собственности, подготовки и подачи заявок на объекты промышленной собственности (изобретение, полезную модель и промышленный образец).

Задачи освоения дисциплины состоят в:

- получении студентами общих представлений о видах интеллектуальной собственности;
- осознании важности патентной системы и необходимости охраны объектов интеллектуальной собственности как одной из ключевых основ развития экономики, техники и юриспруденции;
- ознакомлении с порядком получения патентных прав на объекты интеллектуальной промышленной собственности;
- получении представления об инновационной деятельности, внедрении достижений науки и техники, использовании передового опыта, обеспечивающих эффективную работу учреждения, организации, предприятия;
- развитии творческой инициативы, рационализации и изобретательства.
- разработке и реализации программ научных исследований в области патентования объектов интеллектуальной собственности;
- составлении отчетов, докладов, научных статей на основании проделанной в соответствии с принятыми требованиями работы;
- самостоятельном оформлении и подаче заявок на приобретение патента;

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы магистратуры**

Учебная дисциплина «Основы патентоведения» реализуется в обязательной части основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм очной и заочной форм обучения.

Изучение учебной дисциплины «Основы патентоведения» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: «Правоведение», «Технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия».

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

- Фото-видео дело;
- Спортивно-оздоровительный мониторинг;
- Допинг-контроль в спорте и др.

### **1.3. Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы магистратуры**

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующей универсальной компетенции:

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);

В результате освоения дисциплины студент должен демонстрировать следующие результаты:

| Категория компетенций | Код компетенции | Формулировка компетенции   | Код и наименование индикатора достижения компетенции  |
|-----------------------|-----------------|--|---|
| Универсальная         | 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>УК-2.1. Знает: - требования и принципы целеполагания;- принципы и методы планирования;- виды и содержание планирования в физической культуре, рекреации, спорте и туризме;- методы организации и управления в области физической культуры, рекреации, спорта и туризма, применяемые на федеральном и региональном уровнях; - основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно- спортивной организации той или иной организационно-правовой формы и формы собственности; - количественные показатели физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с лицами разного пола и возраста, лицами с ограниченными возможностями здоровья; - конституцию Российской Федерации, свои гражданские права и обязанности, законы Российской Федерации и нормативные документы в области физической культуры, рекреации, спорта и туризма, образования.</p> <p>УК-2.2. Умеет: - формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели; - определять ожидаемые результаты решения задач; - разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры, рекреации, спорта и туризма; - осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для лиц разного пола и возраста, лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, с учетом целей и задач физкультурно-спортивной организации; - проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; - проводить оценку ресурсного обеспечения спортивного, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия для лиц разного пола и возраста, лиц с ограниченными возможностями здоровья; - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом.</p> <p>УК-2.3. Имеет опыт:- планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности по рекреации, избранным видам спорта; - планирования спортивных, физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, в том числе, для лиц с ограниченными возможностями здоровья; - планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области рекреации, физической культуры, спорта и туризма.</p> |

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость учебной дисциплины, изучаемой в 5 семестре, составляет 2 зачетных единицы. По дисциплине предусмотрен зачет.

#### Заочная форма обучения

| Вид учебной работы  | Всего часов | Семестр   |
|---|-------------|-----------|
|   |             | 5         |
| <b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего)</b> | <b>14</b>   | <b>14</b> |
| Учебные занятия лекционного типа  | 4           | 4         |
| Практические занятия  | 2           | 2         |
| Лабораторные занятия  | -           | -         |
| Контактная работа в ЭИОС  | 8           | 8         |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>  | <b>54</b>   | <b>54</b> |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>  | <b>4</b>    | <b>4</b>  |
| <b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>   | <b>72</b>   | <b>72</b> |

### 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

#### Заочной формы обучения

| Раздел, тема  | Виды учебной работы, академических часов |  |  |                  |                   |                      |                          |
|---|--|--|--|------------------|-------------------|----------------------|--------------------------|
|   | Всего                                    | Самостоят. работа, в т.ч. промежуточная аттестация | Контактная работа обучающихся с преподавателем |                  |                   |                      |                          |
|   |  |  | Всего  | Лекционного типа | Семинарского типа | Лабораторные занятия | Контактная работа в ЭИОС |
| <b>Раздел 1. Предоставление правовой охраны на результаты интеллектуальной деятельности</b> | <b>36</b>                                | <b>30</b>  | <b>6</b>                                       | <b>4</b>         | <b>0</b>          |                      | <b>2</b>                 |
| 1.1. Источники патентного права. Правовое положение Роспатента                              | 12                                       | 10   | 2  | 2                | 0                 |                      |                          |
| 1.2. Специализация объектов интеллектуальной собственности                                  | 12                                       | 10   | 2  | 2                | 0                 |                      |                          |
| 1.3. Распоряжение исключитель-  | 12                                       | 10   | 2  | 0                | 0                 |                      | 2                        |

|   |              |           |           |          |          |  |          |
|---|--------------|-----------|-----------|----------|----------|--|----------|
| ным правом на результат интеллектуальной деятельности и средства индивидуализации                     |              |           |           |          |          |  |          |
| <b>Раздел 2. Оформление прав на объекты интеллектуальной собственности и экспертиза заявок на них</b> | <b>36</b>    | <b>24</b> | <b>8</b>  | <b>0</b> | <b>2</b> |  | <b>6</b> |
| 2.1. Заявка на выдачу патента и её экспертиза   | 12           | 8         | 4         | 0        | 2        |  | 2        |
| 2.2. Публикация материалов заявки на выдачу патента   | 10           | 8         | 2         | 0        | 0        |  | 2        |
| 2.3. Выдача охранных документов на объекты промышленной собственности                                 | 10           | 8         | 2         | 0        | 0        |  | 2        |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>  | <b>4</b>     |           |           |          |          |  |          |
| <b>Общий объем, часов</b>   | <b>72</b>    | <b>54</b> | <b>14</b> | <b>4</b> | <b>2</b> |  | <b>8</b> |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>   | <b>Зачет</b> |           |           |          |          |  |          |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>  | <b>4</b>     |           |           |          |          |  |          |
| <b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>  | <b>72</b>    | <b>54</b> | <b>14</b> | <b>4</b> | <b>2</b> |  | <b>8</b> |

### РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

##### *Заочная форма обучения*

| Раздел, тема  | Всего | Виды самостоятельной работы обучающихся, в т.ч. контроль |  |                                |                             |                                |   |
|---|-------|--|--|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|---|
|   |       | Академическая активность, час                            | Форма академической активности   | Выполнение практ. заданий, час | Форма практического задания | Рубежный текущий контроль, час | Форма рубежного текущего контроля   |
| Раздел 1.<br>Предоставление правовой охраны на результаты интеллектуальной деятельности | 30    | 14   | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 14                             | Задачи                      | 2                              | Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя |



|  |           |           |   |           |        |          |  |
|--|-----------|-----------|---|-----------|--------|----------|--|
| Раздел 2.<br>Оформление<br>прав на объекты<br>интеллектуаль-<br>ной собствен-<br>ности и экспертиза<br>заявок на них | 24        | 12        | Подготовка к лек-<br>ционным и практи-<br>ческим занятиям,<br>самостоятельное<br>изучение раздела в<br>ЭИОС | 10        | Задачи | 2        | Компьютерное<br>тестирование или<br>иная форма ру-<br>бежного контроля<br>по усмотрению<br>преподавателя |
| <b>Общий объем по<br/>модулю/семестру,<br/>часов</b>   | <b>54</b> | <b>26</b> |   | <b>24</b> |        | <b>4</b> |  |
| <b>Общий объем по<br/>дисциплине, часов</b>  | <b>54</b> | <b>26</b> |   | <b>24</b> |        | <b>4</b> |  |

### 3.2. Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине

#### РАЗДЕЛ 1. ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ ПРАВОВОЙ ОХРАНЫ НА РЕЗУЛЬТАТЫ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Цель:** закрепление полученных знаний об организационно-правовых основах патентования включающих в себя: структура государственных и не государственных органов, осуществляющих деятельность в сфере патентования, а также, изучение нормативных правовых актов в сфере патентной деятельности.

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

Патентное право как отрасль права. Предмет и метод патентного права. Источники патентного права. Особенности правового регулирования общественных отношений в сфере использования и защиты объектов интеллектуальной собственности. Субъекты и объекты защиты интеллектуальной собственности. Понятие и содержание авторских и смежных прав. Организационно-правовое обеспечение защиты интеллектуальных прав. Юридическая ответственность в сфере защиты интеллектуальной собственности.

##### **Тема 1.1. Источники патентного права. Правовое положение Роспатента**

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

Система источников патентного права.

Понятие смежных прав.

Уголовная и административная ответственность за нарушения авторских и смежных прав.

Исключительное право на секретное изобретение. Изменение степени секретности и рассекречивание изобретений.

##### **Тема 1.2. Специализация объектов интеллектуальной собственности**

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

Какие органы занимаются патентованием объектов интеллектуальной собственности?

Основные направления деятельности Федерального института промышленной собственности (ФИПС Роспатента) ?

Права и обязанности патентных поверенных.

Какие объекты в сфере патентования вы знаете?

### ***Тема 1.3. Распоряжение исключительным правом на результат интеллектуальной деятельности и средства индивидуализации***

#### **Вопросы для самоподготовки:**

Назовите уровни системы управления объектами интеллектуальной собственности.

Назовите в иерархическом порядке органы государственной власти, осуществляющих деятельность в сфере патентования объектов интеллектуальной собственности.

Основные направления деятельности «Палаты по патентным спорам»

Какие вопросы рассматривает суд по интеллектуальным правам?

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

Форма практического задания: задачи

#### **Задача № 1**

Признанный в установленном законом порядке недееспособным Коломацкий Алексей Викторович сделал несколько чертежей. Мать Коломацкого, назначенная судом опекуном последнего, показала чертежи одному из инженеров конструкторского бюро, в котором она работала. Ознакомившись с чертежами, он пояснил, что Коломацкий А.В. разработал устройство дистанционного параметрического мониторинга, которое может быть использовано для определения состояния здоровья человека на расстоянии. Инженер предложил матери Коломацкого подать в Федеральную службу по интеллектуальной собственности, патентам и товарным знакам заявку на выдачу патента на изобретение.

Поскольку Коломацкий является недееспособным и не может самостоятельно осуществлять права автора изобретения, инженер порекомендовал матери Коломацкого, являющейся его опекуном, указать себя в качестве автора новшества.

Имеет ли право мать Коломацкого указать себя в качестве автора новшества?

#### **Задача № 2**

Коркунов Александр Иванович и Зотов Артем Алексеевич, выполняя задание работодателя, создали устройство для уборки помещения. Поскольку работодатель не был заинтересован ни в патентовании изобретения, ни в сохранении его в тайне, заявку на изобретение подали сами разработчики и получили патент на устройство.

По истечении некоторого времени с исковым заявлением в суд обратился начальник отдела, в котором работали Коркунов и Зотов, с требованием о включении его в число соавторов изобретения. Начальник указывал на то, что им осуществлялось общее руководство всеми работами, которые завершились созданием изобретения.

Будет ли удовлетворен иск начальника отдела?

#### **Задача № 3**

Управление Октябрьской железной дороги поручило группе работников подготовить к изданию «Расписание движения пригородных поездов с вокзалов г. Санкт-Петербурга». Также работники подготовили небольшую брошюру, в которой излагаются основные права и обязанности пассажиров, пользующихся пригородным транспортом. Брошюра написана на основе действующего законодательства.

Можно ли считать подготовленное к изданию «Расписание» объектом авторского права?

#### **Задача № 4**

Кобяшева Елена Олеговна, сотрудник научно-исследовательского отдела АО «Косметическая компания «Красота», в рамках исполнения трудовых обязанностей раз-

работала новое высокомолекулярное соединение, предназначенное для включения в состав косметических препаратов, направленных на омоложение кожи лица и шеи. О сделанной разработке Кобяшева Е.О. сообщила начальнику отдела. Кобяшева Е.О. гордилась сделанной ей разработкой и хотела приобрести известность в качестве автора созданного ей изобретения. Поэтому она была крайне разочарована и не согласна с решением руководства о сохранении информации касательно разработанного Кобяшевой соединения в тайне. Кобяшева Е.О. была уверена в необходимости патентования созданного ей новшества, в том числе, и в целях приобретения исключительного права на его использование. Охрана же информации о созданном изобретении в режиме ноу-хау, по ее мнению, не является достаточно надежной. Поэтому Кобяшева Е.О. решила лично подать заявку на выдачу патента в Федеральную службу по интеллектуальной собственности, патентам и товарным знакам.

Имеет ли Кобяшева Е.О. право на получение патента? Имеет ли право руководство АО «Косметическая компания «Красота» на сохранение информации о сущности созданного работником изобретения в тайне?

### **Задача № 5**

Коллектив авторов заключил договор с издательством об издании учебника по физике. Издательство провело значительную работу по подготовке учебника к изданию и выплатило авторам 60% вознаграждения. Однако из-за отсутствия средств выпуск учебника в свет был передан другому частному издательству. Авторы установили, что рукопись вторым издательством была утеряна.

Когда рукопись все-таки нашли, выяснилось, что глава, написанная умершим автором, была заменена главой, подготовленной другим лицом без согласования с наследниками умершего и коллективом авторов учебника.

Вправе ли было издательство без их согласия передавать издание учебника другому издательству?

### **Задача № 6**

Авторы учебного пособия «Классическая механика» заключили договор с издательством, не указав в договоре срока выпуска произведения в свет и срока действия договора. По истечении года со дня передачи издательству рукописи авторы заинтересовались, когда же их пособие будет выпущено в свет. Не получив определенного ответа, они передали данное пособие другому издательству, оговорив срок издания. Договор с первым издательством они обещали расторгнуть. Когда авторы сообщили издательству о расторжении договора, издательство им ответило, что поскольку срок в договоре не предусмотрен, это означает, что права на данное пособие переданы издательству навсегда, и создатели пособия больше никакими авторскими правами не пользуются.

Правомерны ли действия авторов учебного пособия?

### **Задача № 7**

Медведев Петр Федорович разработал новый способ автоматического регулирования рулевого управления автомобиля и получил патент на созданное им новшество.

Турист из Франции Жерар Дюпон прибыл в Россию на автомобиле, в котором полностью использовалось изобретение Медведева П.Ф. Узнав об этом, Медведев П.Ф. потребовал от Жерара Дюпона прекратить использование изобретения, охраняемого на территории Российской Федерации в установленном законом порядке.

Правомерны ли действия Медведева П.Ф.?

### **Задача № 8**

Открытое акционерное общество «Парфюмерно-косметическая фирма «Бьюти» получило патент на новую эмульсию, отличающуюся способностью к наиболее глубокому проникновению в слои кожи. На базе созданной эмульсии была выпущена новая линия средств по уходу за кожей лица и шеи. Так как продукция пользовалась высоким спросом у российских потребителей, одна из компаний, занимающихся ее реализацией на территории РФ, - ООО «Торговый дом «Космотрейд», начала экспортировать косметику в Польшу. Узнав об этом, ОАО «Парфюмерно-косметическая фирма «Бьюти» обратилась к руководству экспортера с требованием незамедлительно прекратить вывоз продукции за рубеж. По мнению производителя, вывоз продукции в зарубежные страны может осуществляться только патентообладателем, либо с его разрешения третьими лицами. Поскольку ООО «Торговый дом «Космотрейд» разрешения на экспорт не получило, оно не имеет права вывозить продукцию за рубеж.

Правомерны ли действия ООО «Торговый дом «Космотрейд»?

### **Задача № 9**

История знает немало примеров отрицательного отношения изобретателей к внедрению собственных изобретений. Так, великий Уатт пытался через парламент провести закон о запрещении применения паровых машин высокого давления, считая их опасными для общества. Не менее отрицательно относился он и к паровому автомобилю, хотя паровые машины высокого давления были им запатентованы. Эти патенты Уатта почти на два десятилетия блокировали развитие этих важнейших отраслей в Великобритании<sup>1</sup>.

### **Задача № 10**

Существуют ли в действующем законодательстве положения, которые позволяют свести к минимуму вредные последствия такого рода поведения патентообладателей?

ООО «Мэри Поппинс» было известно широкому кругу потребителей в качестве организации, оказывающей услуги по уходу за детьми и престарелыми людьми в дневное время суток. Через некоторое время в установленном законом порядке было зарегистрировано общество с ограниченной ответственностью «Мэри Поппинс», основной целью деятельности которого являлось строительство коттеджей и дачных поселков.

ООО «Мэри Поппинс», оказывающее услуги по уходу, направило в адрес ООО «Мэри Поппинс», осуществляющей строительство, претензию с требованием прекратить нарушение принадлежащего ему исключительного права на фирменное наименование и введение в заблуждение потребителей.

Правомерны ли требования организации, оказывающей услуги по уходу детьми и престарелыми людьми?

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1:**

Форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.

## **РАЗДЕЛ 2. ОФОРМЛЕНИЕ ПРАВ НА ОБЪЕКТЫ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТИ И ЭКСПЕРТИЗА ЗАЯВОК НА НИХ**

**Цель:** получение знаний в сфере порядка получения патента на изобретение, полезную модель и промышленный образец. Использовании на практике приобретенных умений и навыков, в том числе, по самостоятельному составлению заявки в Федеральный институт промышленной собственности на приобретение патента на изобретение, полезную модель и промышленный образец.

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Поиск патентной информации об имеющихся авторских и смежных правах. Порядок использования ресурсов «Роспатента». Содержание и особенности процедур по оформлению патентной заявки. Порядок подачи патентной заявки. Порядок рассмотрения заявки уполномоченным органом. Формальная экспертиза и экспертиза по существу патентной заявки. Патентный поиск. Сроки рассмотрения патентной заявки. Особенности патентования объектов промышленной собственности в других странах. Зарубежные и межгосударственные источники информации в сфере патентования.

### ***Тема.2.1 Заявка на выдачу патента и её экспертиза***

#### **Вопросы для самоподготовки:**

Как осуществляется поиск заявок на приобретение патента на объект интеллектуальной собственности на сайте Роспатента.

Какими способами можно подать заявку?

Какие документы необходимо предоставить для получения патента на изобретение?

Кто может подать заявку?

### ***Тема 2.2. Публикация материалов заявки на выдачу патента***

#### **Вопросы для самоподготовки:**

Каков порядок рассмотрения заявки на выдачу патента на изобретение в Роспатенте?

Каким образом осуществляется формальная экспертиза заявки?

Как осуществляется экспертиза заявки по существу?

Что такое патентный поиск?

Сроки рассмотрения заявки?

### **Тема 2.3. Выдача охранных документов на объекты промышленной собственности**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

Будет ли осуществляться охрана объектов интеллектуальной собственности на территории всех государств, если не будут совершены необходимые для этого действия. а патент получен на территории РФ?

Каким образом в большинстве стран мира предоставляется правовая охрана объектов ИС?

Помимо подачи заявки напрямую в национальное патентное ведомство того или иного государства, по каким еще процедурам может быть получена, правовая охрана объектов ИС в этом государстве?

Перечислите основные источники информации об охране и защите прав на объекты ИС в зарубежных странах

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

Форма практического задания: задачи.

### **Задача № 1**

ООО «Три сосны» осуществляло производство мебели и обозначало ее идентичным фирменному наименованию словесным товарным знаком («три сосны»). Поскольку продукция отличалась высоким качеством, общество с ограниченной ответственностью попыталось завоевать зарубежного потребителя, начав экспорт продукции в страны восточной Европы.

Так как зарубежные потребители не успели еще оценить качество мебели, производимой ООО «Три сосны», руководство общества решило порадовать их низкими ценами. Цены, по которым осуществлялась реализация мебели за рубежом, были значительно ниже отечественных. Таким положением дел решило воспользоваться ООО «Спекулянт», которое осуществляло закупку мебели за рубежом и реализацию ее на территории РФ по ценам ниже, чем от производителя.

Узнав об этом, ООО «Три сосны» направило в адрес руководства ООО «Спекулянт» требование немедленно прекратить нарушение принадлежащего ему исключительного права на товарный знак.

### **Задача № 2**

Румянцев и Краснов создали рисунки, которые были использованы при выпуске летней коллекции обуви. Авторы потребовали от администрации предприятия заключения с ними договора на использование их рисунков, ссылаясь на то, что на все произведения, в том числе и созданные в порядке служебного задания, авторское право принадлежит самим авторам.

Администрация предприятия отвергла требования авторов, указывая на то, что в трудовом договоре прямо записано, что право на использование всех творческих результатов труда авторов принадлежит работодателю, кроме того, администрация считает, что в данном случае авторами созданы промышленные образцы, а не произведения, охраняемые авторским правом.

Права ли администрация предприятия в данном споре?

### **Задача № 3**

Общество с ограниченной ответственностью «Компания Русклимат» обратилось в арбитражный суд с иском об обязанности общества с ограниченной ответственностью «Русский климат» прекратить незаконное использование зарегистрированного за истцом товарного знака «Русский Климат»

Будут ли удовлетворены судом требования истца?

#### Задача № 4

Кузину был выдан патент на изобретение «Устройство для упрочнения металлических изделий». Спустя четыре года со дня публикации в официальном бюллетене Роспатента о выдаче патента, в Роспатент обратился Торев с возражением против выдачи патента. В возражении отмечалось, что один отличительный признак изобретения известен из статьи в одном из специальных журналов. Второй и третий признаки реализованы в устройстве, изготовленном до подачи Кузиным заявки.

Будет ли аннулирован патент Кузина на изобретение?

#### Задача № 5

Программист Сидоренко создал уникальную антивирусную программу. Директор ООО «Сеть» направил заявку на программу в Федеральную службу по интеллектуальной собственности, патентам и товарным знакам. В свою очередь Сидоренко также обратился с заявкой в Федеральную службу по интеллектуальной собственности, патентам и товарным знакам. Сидоренко мотивировал свою заявку тем, что он является автором изобретения, и больше не является сотрудником ООО «Сеть» откуда он после создания программы уволился.

Получит ли Сидоренко права на антивирусную программу, которую он создал?

#### Задача № 6

По просьбе театра им. Вахтангова Низамов и Курагин написали либретто оперы, за что получили вознаграждение по минимальной ставке, составляющей 5% от сумм валового сбора, поступающих от продажи билетов за публичное исполнение.

Опера неоднократно ставилась в Москве и в других городах страны.

Вправе ли другие театры, а также радиовещание и телевидение без заключения с ними договора использовать их произведение, которое передано одному театру?

#### Задача № 7

Андреев С. Ю. обратился в суд с заявлением об отмене регистрации Рыбакова Ю. А. в качестве кандидата в депутаты Государственной Думы в связи с допущенными нарушениями п. 1 ст. 64 Федерального закона «О выборах депутатов Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации», а именно нарушением законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности.

В обоснование заявления указал на то, что 28 октября 2003 г. в типографии ООО «Фирма курьер» тиражом 70 тыс. экземпляров по заказу Рыбакова Ю. А. был изготовлен агитационный печатный материал «Право и милосердие», на второй странице которого помещена статья «Лишнее звено. Домкомы Сергея Андреева». В качестве иллюстрации к этой статье помещено изображение первой страницы его, Андреева С. Ю., агитационного печатного материала. Оригинал-макет листовки является произведением, авторские права на которое принадлежат ему, и является его интеллектуальной собственностью.

Будут ли удовлетворены судом требования Андреева?

#### Задача № 8

ООО «Калейдоскоп» было известно широкому кругу потребителей в качестве организации, оказывающей услуги по уборке помещений. Через некоторое время в установленном законом порядке было зарегистрировано общество с ограниченной ответственностью «Калейдоскоп», основной целью деятельности которого являлось изготовление детских игрушек. ООО «Калейдоскоп», оказывающее услуги по уборке помещений, направило в адрес ООО «Калейдоскоп», осуществляющей изготовление игрушек, претензию с требованием прекратить нарушение принадлежащего ему исключительного права на фирменное наименование и введение в заблуждение потребителей.

Правомерны ли требования организации, оказывающей услуги по уборке помещений?

#### **Задача № 9**

Маркова Вера Николаевна разработала таблетку противоаллергического действия, обладающую комплексными свойствами. Сведения о сущности изобретения Маркова В.Н. опубликовала в научном журнале «Медицинские вести», подписанным в печать 15 марта 2018 года. Статья вызвала большой интерес среди научной общественности, и многие коллеги рекомендовали Марковой запатентовать созданное ей изобретение. К мнению коллег Татьяны Александровны прислушалась лишь летом следующего года и 2 августа 2019 г. обратилась к патентному поверенному с просьбой оформить документы, необходимые для получения патента на таблетку.

Однако патентный поверенный сказал Марковой, что созданное ей новшество не может быть зарегистрировано в качестве изобретения, поскольку не отвечает требованию новизны.

Прав ли патентный поверенный?

#### **Задача № 10**

Иванов Максим Павлович работал над созданием устройства для записи звука. Поскольку работа была крайне кропотливой, а сроки ее выполнения ограничены, Кравчук Анастасия Михайловна оказывала разработчику помощь в изготовлении дизайна устройства.

Когда работа была закончена и Иванов М.П. начал подготовку документов в Федеральную службу по интеллектуальной собственности, патентам и товарным знакам для выдачи патента на изобретение, Кравчук А.М. потребовала указания себя в заявке на изобретение в качестве одного из его авторов. В свою очередь Иванов М.П. не хотел указывать ее в числе авторов устройства, поскольку считал Кравчук А.М. вклад в создание изобретения незначительным.

Прав ли Иванов М.П.?

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

Форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.

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

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



## 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, который проводится в устной форме.

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

| Код Компетенции | Содержание компетенции   | Результаты обучения  | Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы |
|-----------------|--|--|--|
| УК-2            | Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений | УК-2.1. Знает: - требования и принципы целеполагания;- принципы и методы планирования;- виды и содержание планирования в физической культуре, рекреации, спорте и туризме;- методы организации и управления в области физической культуры, рекреации, спорта и туризма, применяемые на федеральном и региональном уровнях; - основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно- спортивной организации той или иной организационно-правовой формы и формы собственности; - количественные показатели физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с лицами разного пола и возраста, лицами с ограниченными возможностями здоровья; - конституцию Российской Федерации, свои гражданские права и обязанности, законы Российской Федерации и нормативные документы в области физической культуры, рекреации, спорта и туризма, образования. | Этап формирования знаний   |
|                 |  | УК-2.2. Умеет: - формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели; - определять ожидаемые результаты решения задач; - разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры, рекреации, спорта и туризма; - осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортив-  | Этап формирования умений   |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  | но-массовых мероприятий для лиц разного пола и возраста, лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, с учетом целей и задач физкультурно-спортивной организации; - проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; - проводить оценку ресурсного обеспечения спортивного, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия для лиц разного пола и возраста, лиц с ограниченными возможностями здоровья; - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом |   |
|  |  | <b>УК-2.3</b> Имеет опыт:- планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности по рекреации, избранным видам спорта; - планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, в том числе, для лиц с ограниченными возможностями здоровья; - планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области рекреации, физической культуры, спорта и туризма.   | Этап формирования навыков и получения опыта |

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

| Код компетенции | Этапы формирования компетенций | Показатель оценивания компетенции   | Критерии и шкалы оценивания   |
|-----------------|--------------------------------|---|---|
| УК-2            | Этап формирования знаний.      | Теоретический блок вопросов.<br><br>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 |

|             |                           |   |  |
|-------------|---------------------------|---|--|
|             |                           |   | <p>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения -7-8 баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала - 5-6 баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки -0-4 балла.</p>  |
| <b>УК-2</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 практически заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией ;</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</p> <p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению;</p> <p>4) практические задания, задачи выполняет с</p> |

|             |   |  |   |
|-------------|---|--|---|
|             |   |  | <p>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</p>  |
| <b>УК-2</b> | <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>1) свободно справляется с задачами и практически заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией</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 ;</p> <p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению;</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</p> |

**4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих**

## этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

### Примерные вопросы для проведения итоговой аттестации обучающихся по учебной дисциплине

#### *Теоретический блок вопросов:*

1. Интеллектуальная собственность в современном обществе.
2. Роль интеллектуальной собственности в условиях рыночной экономики.
3. Институт патентного права, особенности правовой охраны
4. Принципы института патентного права.
5. Интеллектуальная собственность как объект гражданского права.
6. Институт специального права и его принципы.
7. Результаты интеллектуальной деятельности и их классификация как объектов правовой охраны.
8. Система источников права РФ в области интеллектуальной собственности.
9. Правовая основа хозяйственного оборота интеллектуальной собственности.
10. Основные институты права интеллектуальной собственности.
11. Понятие интеллектуальной собственности.
12. Международные договоры как источники права интеллектуальной собственности.
13. Законодательство РФ в области правовой охраны интеллектуальной собственности.
14. Система источников патентного права в РФ.
15. Система источников права промышленной собственности в РФ.
16. Объекты специальной правовой охраны: особенности, виды.
17. Интеллектуальная собственность как нематериальные активы.
18. Существенные условия авторского договора.
19. Документирование прав на объекты промышленной собственности.
20. Исключительные имущественные права.
21. Торговые аспекты прав интеллектуальной собственности в международных соглашениях
22. Смежные права и их правовая охрана.
23. Порядок включения объектов интеллектуальной собственности в состав нематериальных активов.
24. Личные неимущественные права автора.
25. Способы передачи прав на объекты промышленной собственности.
26. Средства индивидуализации участников гражданского оборота и продукции (товаров, услуг) как объекты интеллектуальной собственности.
27. Объекты патентного права.
28. Экономический ущерб от незаконного использования объектов интеллектуальной собственности.
29. Объекты интеллектуальной собственности как нематериальные активы.
30. Способы передачи прав на использование изобретений.
31. Субъекты патентного права
32. Субъекты смежных прав.
33. Понятие контрафакции
34. Ответственность за нарушение патентных прав
35. Особенности предоставления правовой охраны правом промышленной собственности.
36. Свободное использование объектов патентного права.
37. Конституция РФ о правах на результаты творческой деятельности.

38. Интеллектуальная собственность в составе имущественного комплекса предприятия.
39. Значение интеллектуальной собственности в современном обществе.
40. Роль интеллектуальной собственности в условиях рыночной экономики.
41. Институт патентного права и его особенности.
42. Институт специального права и его особенности.
43. Классификация результатов интеллектуальной деятельности как объектов правовой охраны.
44. Система источников правового регулирования отношений в области интеллектуальной собственности.
45. Правовая основа гражданского оборота интеллектуальной собственности.
46. Основные институты права интеллектуальной собственности.
47. Понятие интеллектуальной собственности.
48. Международные договоры как источники права интеллектуальной собственности.
49. Законодательство РФ в области правовой охраны интеллектуальной собственности.
50. Система источников патентного права.
51. Экономический ущерб от незаконного использования объектов интеллектуальной собственности.
52. Система источников права промышленной собственности.
53. Объекты специальной правовой охраны, особенности, виды.
54. Интеллектуальная собственность как нематериальные активы.
55. Документирование прав на объекты промышленной собственности.
56. Исключительные имущественные права.
57. Международные торговые отношения и торговые аспекты прав интеллектуальной собственности.
58. Передача прав на использование изобретения.
59. Субъекты патентного права.
60. Правовой статус патентных поверенных.
61. Приобретение статуса патентного поверенного.
62. Способы передачи прав на объекты промышленной собственности.

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

1. Понятия «интеллектуальная собственность» и «право интеллектуальной собственности» не являются ...
  - 1) Разнородными
  - 2) Разнородными
  - 3) Тождественными
  - 4) Неадекватными
2. Понятие «интеллектуальная собственность» в РФ получило свое распространение в научном и правовом обороте в ...
  - 1) 2000 году
  - 2) 2008 году
  - 3) 1992 году
  - 4) 1991 году
3. В некоторых случаях объекты смежных прав можно использовать без согласия правообладателей и без выплаты их вознаграждения, в частности ...
  - 1) для цитирования в форме.
  - 2) для представления зрителям.
  - 3) для показа по телевидению.

- 4) исключительно в целях обучения или научного исследования.
- 4.Изобретению предоставляется правовая охрана, если оно является новым.
- 1) Оригинальным
  - 2) промышленно применимым
  - 3) имеет изобретательский уровень, промышленно применимо
  - 4) эстетичным
5. Права на какие из объектов могут передаваться по договору коммерческой концессии:
- 1) знак обслуживания
  - 2) товарный знак
  - 3) секрет производства (ноу-хау)
  - 4) все вышеперечисленное
6. Авторы — создатели творческих решений, патентообладатели, их правопреемники, патентное ведомство и т.д. являются субъектами...
- 1) смежных прав
  - 2) авторского права
  - 3) неимущественных прав
  - 4) патентного права
7. Объектами патентных прав являются:
- 1) средства индивидуализации юридических лиц, товаров, работ, услуг и предприятий.
  - 2) программы для ЭВМ и топологии интегральных микросхем.
  - 3) способы клонирования человека и его клон.
  - 4) результаты интеллектуальной деятельности в научно-технической сфере и в сфере художественного конструирования;
8. Заявка на выдачу патента на изобретение должна относиться:
- 1) к группе изобретений, как связанных, так и не связанных между собой.
  - 2) к одному изобретению.
  - 3) к одному изобретению или к группе изобретений, связанных между собой настолько, что они образуют единый изобретательский замысел.
  - 4) к группе изобретений, связанных между собой настолько, что они образуют единый изобретательский замысел.
9. Авторское право не распространяется на ...
- 1) идеи.
  - 2) концепции.
  - 3) системы.
  - 4) все ответы правильные.
10. Авторское право, по общему правилу, действует в течение...
- 1) всей жизни автора
  - 2) постоянно
  - 3) 25 лет после смерти автора
  - 4) всей жизни автора и 70 лет после его смерти

#### **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

ным 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. Соснин, Э. А. Патентоведение : учебник и практикум для вузов / Э. А. Соснин, В. Ф. Канер. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 384 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09625-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456148>.

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

1. Жарова, А. К. Защита интеллектуальной собственности : учебник для вузов / А. К. Жарова ; под общей редакцией А. А. Стрельцова. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 341 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09974-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449846>

2. Право интеллектуальной собственности : учебник для вузов / Л. А. Новоселова [и др.] ; под редакцией Л. А. Новоселовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 343 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11135-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448908>



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

| Название электронного ресурса   | Описание электронного ресурса   | Используемый для работы адрес  |
|---|---|--|
| Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)            | Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова                                       | <a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a><br>100% доступ                   |
| Электронная библиотека учебников                                      | На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.  | <a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a><br>100% доступ                             |
| Cyberleninka  | Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.  | <a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a><br>100% доступ         |
| Единое окно доступа к образовательным ресурсам                        | Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования   | <a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a><br>100% доступ             |
| Электронные библиотеки. Электронные библиотеки, словари, энциклопедии | Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др. | <a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a><br>100% доступ |
| Библиотека юридической литературы                                     | Электронная библиотека открытого доступа (монографии, диссертации, книги, статьи, новости и аналитика, конспекты лекций, рефераты, учебники).   | <a href="http://pravo.eup.ru/">http://pravo.eup.ru/</a><br>100% доступ                             |

## 5.3. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Основы патентоведения» 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 настоящей рабочей программой учебной дисциплины. Ее может представить преподаватель на вводной лекции или самостоятельно обучающийся использует информацию на официальном Интернет-сайте Университета.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной библиотечной системе <http://biblioclub.ru>, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;

- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;

- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;

- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;

- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения лабораторных работ и занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач лабораторной работы/практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает несколько моментов:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в лаборатории;

- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики;

Обработка, обобщение полученных результатов лабораторной работы проводиться 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/дифференцированному зачету/экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

**Самостоятельная работа.**

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

**Подготовка к зачету.**

К зачету необходимо готовится целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить учебную дисциплину в период зачетно-экзаменационной сессии, как правило, приносят не слишком удовлетворительные результаты.

При подготовке к экзамену по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры, иллюстрирующие теоретические положения.

После предложенных указаний у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине.

#### **5.4. Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине**

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

Персональные компьютеры;  
Доступ к интернет  
Проектор.

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

Microsoft Office (Word, Excel),

##### **5.4.3. Информационные справочные системы**

| <b>№№</b> | <b>Название электронного ресурса</b>    | <b>Описание электронного ресурса</b>   | <b>Используемый для работы адрес</b>                                     |
|-----------|---|--|--|
| 1.        | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» | Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниги, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК. | <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a><br>100% доступ |

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
| 2.  | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru                                  | Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.  | <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета.<br>Доступ к 5493 журналам с полным текстом в открытом доступе, из них российских журналов 5022. |
| 3.  | ЭБС издательства «Юрайт»  | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a><br>100% доступ  |
| 4.  | ЭБС издательства "ЛАНЬ"   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a><br>100% доступ  |
| 5.  | ЭБС "Book.ru"   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a><br>100% доступ  |
| 6.  | База данных EastView  | Полнотекстовая база данных периодики.  | <a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a><br>С любого компьютера в сети Университета  |
| 7.  | База данных международного индекса научного цитирования – Scopus:           | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.   | <a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.   |
| 8.  | Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge) | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.   | <a href="http://webofknowledge.com;">http://webofknowledge.com;</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета.  |
| 9.  | Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина                                    | Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов. | <a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a><br>Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.   |
| 10  | Национальная электронная библиотека   | Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.  | <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a><br>доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета   |
| 11. | Видеотека учебных фильмов «Решение»   | Коллекция учебных видеофильмов   | <a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a><br>100% доступ  |

### 5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

Для изучения учебной дисциплины «Основы патентоведения» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм* 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 учебной дисциплины «Основы патентоведения» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины «Основы патентоведения» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме деловых и ролевых игр, разбора конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

При освоении учебной дисциплины «Основы патентоведения» предусмотрено применением электронного обучения.

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

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

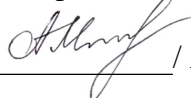
| №<br>п/п | Содержание изменения   | Реквизиты<br>документа<br>об утверждении<br>изменения   | Дата<br>введения<br>изменения |
|----------|--|---|-------------------------------|
| 1.       | Переутверждена и введена в действие решением кафедры на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 943 | Протокол заседания кафедры № 10 от 29 мая 2019 года   | 01.09.2019                    |
|          | Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы   | Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 9 от «15» мая 2020 года | 01.09.2020                    |
|          |  |   |                               |
|          |  |   |                               |
|          |  |   |                               |
|          |  |   |                               |
|          |  |   |                               |
|          |  |   |                               |



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/

18 мая 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЭКОНОМИКА**

**Направление подготовки**

*49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*

**Направленность (профиль)**

*Физическая рекреация и реабилитация*

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**

*Заочная*

Москва 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Экономика» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 01.003. «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- 01.004 «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования»;
- 05.003 «Тренер»;
- 05.005 «Инструктор-методист»;
- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: к.э.н., доц. Васютиной Е.С.

Руководитель основной образовательной программы кандидат биологических наук, доцент

В.П. Карташев



(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры Экономической теории и мировой экономики РГСУ  
Протокол № 9 от 16 мая 2019 года

Заведующий кафедрой  
к.э.н., доцент

С.Г. Ерохин



(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

Заведующий кафедрой мировой экономики института управления и права Тульского государственного университета, к.э.н., доцент

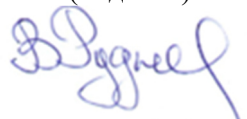
Смирнова С.Н.



(подпись)

Д.э.н., профессор кафедры экономической теории и мировой экономики

В.Д. Руднев



(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор

И.Г. Маляр



(подпись)



# 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 бакалавриата /магистратуры/специалитета.....   | 4  |
| 1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета ..... | 4  |
| РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....  | 6  |
| 2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....   | 6  |
| 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины .....   | 6  |
| РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....   | 7  |
| 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине .....   | 7  |
| 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине .....   | 8  |
| РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....   | 11 |
| 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине .....   | 11 |
| 4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....   | 11 |
| 4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....  | 13 |
| 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 .....    | 14 |
| 4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....  | 16 |
| РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....  | 17 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины ...   | 17 |
| 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины .....  | 17 |
| 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....  | 18 |
| 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....  | 20 |
| 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....   | 21 |
| 5.6 Образовательные технологии .....   | 22 |
| ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....  | 23 |

# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины 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.

Задачи учебной дисциплины:

В результате изучения курса выпускник должен решать следующие профессиональные задачи:

1. изучение студентами экономических законов, закономерностей функционирования экономических субъектов и рынков, общих принципов государственной политики в области регулирования экономики;

2. овладение студентами способностью анализировать ситуацию в экономике, влияние внешних и внутренних факторов на социально-экономическое развитие общества.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата.

Учебная дисциплина «Экономика» реализуется в обязательной части основной образовательной программы по направлению подготовки «49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» очной и заочной формам обучения.

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: «Реализация современной социальной политики», «Основы управления проектами» и др.

## 1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих универсальных компетенций: УК-1, в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программой бакалавриата по направлению подготовки «49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

| Категория компетенций            | Код компетенции | Формулировка компетенции   | Код и наименование индикатора достижения компетенции  |
|----------------------------------|-----------------|--|---|
| Системное и критическое мышление | УК-1.           | Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | УК-1.1. Знает: - понятие и классификации систем; - структуру и закономерности функционирования систем; - особенности системного подхода в научном познании; - понятие о системе физической культуры и туризма, их целях, задачах и общих принципах; - основные технологии поиска и сбора информации; - форматы представления информации в компьютере; - правила использования ИКТ и средств связи; - информационно-поисковые систе- |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>мы и базы данных; - технологию осуществления поиска информации; - технологию систематизации полученной информации; - способы статистической обработки данных, особенности статистической обработки данных лиц разного пола и возраста, лиц с ограниченными возможностями здоровья, представленных в различных измерительных шкалах и анализ полученных результатов; - основы работы с текстовыми, графическими редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами; - виды и формы работы с педагогической, медицинской, социально-психологической и научной литературой; - требования к оформлению библиографии (списка литературы)</p> <p>УК-1.2. Умеет: - работать с информацией, представленной в различной форме; - обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения; - синтезировать информацию, представленную в различных источниках; - использовать контент электронной информационно-образовательной среды; - анализировать информационные ресурсы; - отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок; - обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода; - обосновывать решение задач оздоровительной физической культуры с позиций системного подхода</p> <p>УК-1.3. Имеет опыт: - работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета; - использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование); - критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития физической культуры, спорта и туризма эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности, в том числе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.</p> |
|--|--|--|--|

## 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 в 1 семестре, составляет 3 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен *зачет*.

#### Заочная форма обучения

| Вид учебной работы   | Всего часов | Семестры          |
|--|-------------|-------------------|
|  |             | 1                 |
| <b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b> | 22          | 22                |
| Учебные занятия лекционного типа   | 4           | 4                 |
| Практические занятия   | 4           | 4                 |
| Лабораторные занятия   | 0           | 0                 |
| Контактная работа в ЭИОС   | 14          | 14                |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>   | <b>82</b>   | <b>82</b>         |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>   | <b>4</b>    | <b>4</b><br>зачет |
| <b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>  | <b>108</b>  | <b>108</b>        |

### 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

#### 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 | Контактная работа в ЭИОС |
| <b>Семестр 1</b>   |  |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| <b>Раздел 1. Общие вопросы экономики</b>                                 | <b>36</b>                                | <b>32</b>              | <b>4</b>  | <b>0</b>           | <b>0</b>                         | <b>0</b>             | <b>4</b>                 |
| Тема 1.1 Собственность и система хозяйствования. Экономические системы и | 18                                       | 16                     | 2   | 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 | Контактная работа в ЭИОС |
| их классификация.   |  |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| Тема 1.2 Общая характеристика рыночной экономики                  | 18                                       | 16                     | 2   | 0                  | 0                                | 0                    | 2                        |
| <b>Раздел 2. Микроэкономика</b>                                   | <b>36</b>                                | <b>30</b>              | <b>6</b>  | <b>2</b>           | <b>0</b>                         | <b>0</b>             | <b>4</b>                 |
| Тема 2.1 Предприятие в современной экономике. Издержки и прибыль. | 18                                       | 16                     | 2   | 0                  | 0                                | 0                    | 2                        |
| Тема 2.2 Совершенная и несовершенная конкуренция                  | 18                                       | 14                     | 4   | 2                  | 0                                | 0                    | 2                        |
| <b>Раздел 3. Макроэкономика</b>                                   | <b>32</b>                                | <b>20</b>              | <b>12</b>   | <b>2</b>           | <b>4</b>                         | <b>0</b>             | <b>6</b>                 |
| Тема 3.1 Макроэкономическая нестабильность и экономический рост   | 16                                       | 12                     | 4   | 0                  | 2                                | 0                    | 2                        |
| Тема 3.2 Государственная экономическая политика                   | 16                                       | 8                      | 8   | 2                  | 2                                | 0                    | 4                        |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>                    | <b>4</b>                                 |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| <b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>                    | <b>108</b>                               | <b>82</b>              | <b>22</b>   | <b>4</b>           | <b>4</b>                         | <b>0</b>             | <b>14</b>                |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>                             | <b>Зачет</b>                             |                        |   |                    |                                  |                      |                          |

### РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

##### *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 |
|              |       |   |                                |                                |                             |                                |                                   |

| Семестр 1                                |           |           |  |           |         |          |                           |
|--|-----------|-----------|--|-----------|---------|----------|---------------------------|
| <b>Раздел 1. Общие вопросы экономики</b> | 32        | 16        | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 14        | реферат | 2        | Компьютерное тестирование |
| <b>Раздел 2. Микроэкономика</b>          | 30        | 14        | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 14        | реферат | 2        | Компьютерное тестирование |
| <b>Раздел 3. Макроэкономика</b>          | 20        | 10        | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 8         | реферат | 2        | Компьютерное тестирование |
| <b>Общий объем по дисциплине, часов</b>  | <b>82</b> | <b>40</b> | -  | <b>36</b> | -       | <b>6</b> | -                         |

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине

#### РАЗДЕЛ 1. Общие вопросы экономики

**Цель:** формирование у студентов экономического мышления и экономической культуры, усвоение теоретико-методологических основ данной дисциплины

#### 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 1.1. 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 1.2. 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**

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 (УК-1)

### **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 2.1. 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 2.2. 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**

## **РАЗДЕЛ 3. Макроэкономика**

**Цель:** формирование у студентов знаний таких понятий как цикличность, безработица, инфляция. Выявить их причины, типы, последствия и взаимосвязи, а также способы их регулирования (УК-1)

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Экономический цикл, его причины и фазы. Эволюция экономических циклов. Причины средних циклических колебаний. Большие циклы конъюнктуры («длинные волны» Н.Д.Кондратьева), технологические циклы.

Безработица, ее изменение и виды. Безработица и ее формы. Определение «полной занятости». Естественная норма безработицы. Регулирование уровня безработицы. Закон Оукена. Социально – экономические последствия безработицы.

Инфляция, ее сущность и измерение. Виды инфляции. Причины и механизм инфляции. Инфляция спроса и инфляция предложения (инфляция издержек). Последствия инфляции. Антиинфляционная политика.

Взаимосвязь экономического роста и экономического развития. Определение экономического развития и экономического роста. Социально-экономическое значение экономического роста.

Государственное регулирование экономики. Мероприятия антициклического регулирования, или политики краткосрочной стабилизации. Фискальная политика, способствующая новому качеству экономического роста. Обеспечение баланса инвестиционного спроса и предложения сбережений. Активизация социальных факторов бюджетной политики.

## **Тема 3.1. Макроэкономическая нестабильность и экономический рост**

### **Вопросы для самоподготовки:**



1. Экономический цикл, его причины и фазы. Эволюция экономических циклов.
2. Безработица: причины, измерение, виды, социально – экономические последствия, специфика в современной России.
3. Инфляция: сущность, виды, причины и механизм. Последствия инфляции.
4. Взаимосвязь инфляции и безработицы. Антиинфляционная политика.
5. Взаимосвязь экономического роста и экономического развития.
6. Источники экономического роста.
7. Факторная модель экономического роста.
8. Государственное регулирование экономического роста.

### **Тема 3.2. Государственная экономическая политика**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Цели и инструменты фискальной политики. Виды фискальной политики.
2. Воздействие инструментов фискальной политики на совокупный спрос.
1. Банковская система и ее структура.
2. КБ и их операции. Банковские резервы.
3. Банковский мультипликатор и расширение денежного предложения.
4. Сущность кредита и его основные формы и функции.
5. Цели и инструменты кредитно-денежной политики.
6. Передаточный механизм кредитно-денежной политики.

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

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

Примерный перечень тем рефератов к разделу 3:

1. «Цикличность как форма экономического развития»
2. «Занятость как центральная проблема экономики»
3. «Специфика инфляции в современной российской экономике»
4. «Условия и факторы экономического роста в современной экономике России»
5. «Государственная собственность и экономический рост»
6. «Перспективы экономического роста в современной России»
7. «Последствия инфляции для деловой активности нации»
8. «Антициклическая политика государства в современных условиях»
9. «Кейнсианская и неоклассические модели экономического роста»
10. «Перспективы экономического роста в современной России»

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3: форма рубежного контроля – компьютерное 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 **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-1.                  | Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез | УК-1.1. Знает: - понятие и классификации систем; - структуру и закономерности функциониро- | Этап формирования знаний  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | <p>информации, применять системный подход для решения поставленных задач</p> | <p>вания систем; - особенности системного подхода в научном познании; - понятие о системе физической культуры и туризма, их целях, задачах и общих принципах; - основные технологии поиска и сбора информации; - форматы представления информации в компьютере; - правила использования ИКТ и средств связи; - информационно-поисковые системы и базы данных; - технологию осуществления поиска информации; - технологию систематизации полученной информации; - способы статистической обработки данных, особенности статистической обработки данных лиц разного пола и возраста, лиц с ограниченными возможностями здоровья, представленных в различных измерительных шкалах и анализ полученных результатов; - основы работы с текстовыми, графическими редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами; - виды и формы работы с педагогической, медицинской, социально-психологической и научной литературой; - требования к оформлению библиографии (списка литературы)</p> |  |
|  |  | <p>УК-1.2. Умеет: - работать с информацией, представленной в различной форме; - обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения; - синтезировать информацию, представленную в различных источниках; - использовать контент электронной информационно-образовательной среды; - анализировать информационные ресурсы; - отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок; - обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода; - обосновывать решение задач оздоровительной физической культуры с позиций системного подхода</p>  | <p>Этап формирования умений</p>                    |
|  |  | <p>УК-1.3. Имеет опыт: - работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета; - использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование); - крити-</p>  | <p>Этап формирования навыков и получения опыта</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | ческого анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития физической культуры, спорта и туризма эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности, в том числе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.. |  |
|--|--|--|--|

#### 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            | 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:<br/>( 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:<br/>[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:<br/>(6-8) баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки:<br/>[0-6] баллов.</p> |

|      |  |  |  |
|------|--|--|--|
| УК-1 | 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> |
| УК-1 | 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>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> |

#### 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:

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 потребительный 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, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.*):

**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 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, 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 учебной дисциплине 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

### 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины

#### 5.1.1. Основная литература

1. Гребенников, П. И. Экономика : учебник для вузов / П. И. Гребенников, Л. С. Тарасевич. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 310 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08979-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/4496195>.

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Ким, И. А. Микроэкономика : учебник и практикум для вузов / И. А. Ким. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 328 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01637-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450050>

2. Коршунов, В. В. Экономическая теория (для не-экономистов) : учебник для вузов / В. В. Коршунов. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 237 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11331-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450012>

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 учебной дисциплины

| Название электронного ресурса   | Описание электронного ресурса   | Используемый для работы адрес  |
|---|---|--|
| Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)            | Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова                                       | <a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a><br>100% доступ                   |
| Электронная библиотека учебников                                      | На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.  | <a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a><br>100% доступ                             |
| Cyberleninka  | Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.  | <a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a><br>100% доступ         |
| Единое окно доступа к образовательным ресурсам                        | Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования   | <a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a><br>100% доступ             |
| Электронные библиотеки. Электронные библиотеки, словари, энциклопедии | Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др. | <a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a><br>100% доступ |
| Библиотека юридической литературы                                     | Электронная библиотека открытого доступа (монографии, диссертации, книги, статьи, новости и аналитика, конспекты лекций, рефераты, учебники).   | <a href="http://pravo.eup.ru/">http://pravo.eup.ru/</a><br>100% доступ                             |

## 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Экономика» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Ауди-



торные 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 лабораторных работ и занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач 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 лабораторной работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от сте-

пени 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/дифференцированному зачету/экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

#### Самостоятельная работа.

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

### 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

#### 5.4.1. Средства информационных технологий

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

#### 5.4.2. Программное обеспечение

1. Microsoft Office (Word, Excel)

#### 5.4.3. Информационные справочные системы

| №№ | Название электронного ресурса              | Описание электронного ресурса  | Используемый для работы адрес  |
|----|--|--|--|
| 1. | ЭБС «Университетская библиотека онлайн»    | Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниги, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК. | <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a><br>100% доступ   |
| 2. | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru | Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.  | <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета. Доступ к 5493 журналам с полным текстом в открытом доступе, из них российских журналов 5022. |
| 3. | ЭБС издательства «Юрайт»                   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a><br>100% доступ   |
| 4. | ЭБС издательства "ЛАНЬ"                    | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a><br>100% доступ   |

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
| 5.  | ЭБС "Book.ru"   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a><br>100% доступ  |
| 6.  | База данных EastView  | Полнотекстовая база данных периодики.  | <a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a><br>С любого компьютера в сети Университета  |
| 7.  | База данных международного индекса научного цитирования – Scopus:           | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.   | <a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.   |
| 8.  | Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge) | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.   | <a href="http://webofknowledge.com;">http://webofknowledge.com;</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета.                                      |
| 9.  | Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина                                    | Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов. | <a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a><br>Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.                           |
| 10  | Национальная электронная библиотека   | Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.  | <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a><br>доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета |
| 11. | Видеотека учебных фильмов «Решение»   | Коллекция учебных видеофильмов   | <a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a><br>100% доступ  |

### 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

Для изучения учебной дисциплины «Экономика» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалаврита по направлению подготовки «49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» 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 компью-

теры с доступом в сеть интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

## **5.6 Образовательные технологии**

При реализации учебной дисциплины «**Экономика**» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины «**Экономика**» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбор конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении учебной дисциплины «**Экономика**» предусмотрено применением электронного обучения.

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

По заочной форме обучения для обучающихся факультета дистанционного обучения освоение учебной дисциплины осуществляется исключительно с применением дистанционных образовательных технологий.

Методика применения дистанционных образовательных технологий при реализации учебной дисциплины «**Экономика**» представлена в приложениях основной профессиональной образовательной программы «**Экономика**» по направлению подготовки «49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| № п/п | Содержание изменения   | Реквизиты документа об утверждении изменения  | Дата введения изменения |
|-------|--|---|-------------------------|
| 1.    | Утверждена и введена в действие решением кафедры Экономической теории и мировой экономики на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943 | Протокол заседания кафедры №9 от «16» мая 2019 года   | 01.09.2019              |
| 2.    | Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы   | Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 9 от «15» мая 2020 года | 01.09.2020              |
| 3.    | *  | Протокол заседания кафедры<br>№ ____<br>от « ____ » сентября 20 ____ года                           | __ . __ . ____          |
| 4.    | *  | Протокол заседания кафедры<br>№ ____<br>от « ____ » сентября 20 ____ года                           | __ . __ . ____          |



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры

/А.С. Махов/  
18 мая 2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### СОЦИОЛОГИЯ

Направление подготовки

*49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*

Направленность (профиль)

*Физическая рекреация и реабилитация*

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА  
БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения

*Заочная*

Москва 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Социология» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

-01.003. «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

-01.004 «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования»;

-05.003 «Тренер»;

-05.005 «Инструктор-методист»;

-05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»

Рабочая программа учебной дисциплины 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., канд. социол. н., доц., Молчанской О. А., канд. социол. н., доц., Мазаева Ю.Н., канд. филос.н., доц., Погосьяна В.Г., д-ра социол. н., проф., Киселевой Е.Е., канд. социол.н., доц., Королева И.В., канд. социол. н., доц.

Руководитель основной образовательной программы кандидат биологических наук, доцент



В.П. Карташев

(ПОДПИСЬ)

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры социологии протокол № 10 от «30» мая 2019 года

Заведующий кафедрой



Д-р социол. наук, профессор  
ЮДИНА Т.Н.

Рабочая программа учебной дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

Руководитель Центра исследования социальных и социально-политических процессов евразийской интеграции ИСПИ РАН, д-р социол. наук, профессор



Г.И. Осадчая

Рабочая программа учебной дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

Д-р, социол. наук, профессор  
ГБОУ ВО Московской области  
«Технологический университет»



Т.Ю. КИРИЛИНА

Д-р социол. наук, профессор



Д.К. ТАНАТОВА

Согласовано  
Научная библиотека, директор



И.Г. МАЛ'ЯР

## СОДЕРЖАНИЕ:

|  |    |
|--|----|
| РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 4  |
| 1. Общие положения .....   | 4  |
| 1.1. Цель и задачи учебной дисциплины.....   | 4  |
| 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....   | 4  |
| 1.3. Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы.....  | 4  |
| РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....  | 6  |
| 2.1. Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося .....   | 6  |
| 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины .....   | 7  |
| РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....   | 7  |
| 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....   | 9  |
| 3.2. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) .....   | 10 |
| РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....   | 22 |
| 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине .....   | 22 |
| 4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....   | 22 |
| 4.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....   | 23 |
| 4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы ..... | 25 |
| 4.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....  | 28 |
| РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....  | 28 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины.....  | 28 |
| 5.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины .....   | 30 |
| 5.3. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины .....  | 31 |
| 5.4. Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....  | 32 |
| 5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....  | 34 |
| 5.6. Образовательные технологии.....   | 34 |
| ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....  | 36 |



# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1. Общие положения

### *1.1. Цель и задачи учебной дисциплины.*

Цель учебной дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических знаний о социологии с последующим применением в профессиональной сфере и практических навыков (формирование) по социологии, развитию навыков самоорганизации и самообразования, толерантного восприятия социальных процессов и явлений.

#### Задачи учебной дисциплины:

1. Усвоить знания о социологии (в сферах педагогической 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. Развить навыки самоорганизации, самообразования, дисциплины.

3. Научить осуществлять системный социологический подход к анализу общества, социальных явлений и процессов; выявлять массовые закономерности; составлять программу социологических исследований, применять конкретные социологические методы в профессиональной деятельности исследователя социума;

4. Формировать представления о содержании, особенностях дисциплины «социология»

5. Углубить представления о работе с людьми в сфере социологии;

6. Овладеть навыками формирования программы социологического исследования в предметном поле изучения социума, организации сбора и анализа социологических данных в специализированных исследованиях;

7. Обучить навыкам толерантного взаимодействия с различными группами и слоями населения, в трудовых коллективах, а также при возникновении проблемных и критических ситуаций на разных уровнях управления социальными процессами; комплексного использования теоретических и методических знаний для социологического анализа конкретных проблем и ситуаций профессиональной деятельности.

### *1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.*

Учебная дисциплина «Социология» реализуется в **обязательной части** основной профессиональной образовательной программы – программы бакалаврита по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (Физическая рекреация и реабилитация)».

Изучение учебной дисциплины «Социология» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: «Правоведение», «История».

Изучение учебной дисциплины «Социология» является базовым для последующего освоения программного материала учебных дисциплин: «Возрастная физиология», «Мониторинг физического состояния человека», «Методология научных исследований в рекреации и туризме».

### *1.3. Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной*

**программы.**

1. Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих универсальных компетенций (УК-2):

Разработка и реализация проектов (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);  
в соответствии с основной профессиональной образовательной программой – программой подготовки бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (Физическая рекреация и реабилитация)» очной и заочной формах обучения.

В результате освоения учебной дисциплины 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>Универсальная</b>         | <b>УК-2</b>            | Разработка и реализация проектов (Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений) | УК-2.1. Знает: - требования и принципы целеполагания;- принципы и методы планирования;- виды и содержание планирования в физической культуре, рекреации, спорте и туризме;- методы организации и управления в области физической культуры, рекреации, спорта и туризма, применяемые на федеральном и региональном уровнях; - основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно- спортивной организации той или иной организационно-правовой формы и формы собственности; - количественные показатели физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с лицами разного пола и возраста, лицами с ограниченными возможностями здоровья; - конституцию Российской Федерации, свои гражданские права и обязанности, законы Российской Федерации и нормативные документы в области физической культуры, рекреации, спорта и туризма, образования. |
|                              |                        |   | УК 2.2. Умеет: - формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели; - определять ожидаемые результаты решения задач; - разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры, рекреации, спорта и туризма; - осуществлять   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для лиц разного пола и возраста, лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, с учетом целей и задач физкультурно-спортивной организации;</p> <p>- проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений;</p> <p>- проводить оценку ресурсного обеспечения спортивного, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия для лиц разного пола и возраста, лиц с ограниченными возможностями здоровья;</p> <p>- ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом.</p> |
|  |  |  | <p>УК-2.3. Имеет опыт:- планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности по рекреации, избранным видам спорта;</p> <p>- планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, в том числе, для лиц с ограниченными возможностями здоровья;</p> <p>- планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области рекреации, физической культуры, спорта и туризма.</p>  |

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### *2.1. Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося*

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 2 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен зачет.

#### **Заочная форма обучения**

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры |   |  |  |
|--------------------|-------------|----------|---|--|--|
|                    |             | 3        | 4 |  |  |
|                    |             |          |   |  |  |

|  |           |           |           |  |  |
|--|-----------|-----------|-----------|--|--|
| <b>Объем дисциплины в часах</b>  | 72        | 72        |           |  |  |
| <b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b> | 14        | 14        |           |  |  |
| Учебные занятия лекционного типа   | 4         | 4         |           |  |  |
| Практические занятия   | 2         | 2         |           |  |  |
| Лабораторные занятия   |           |           |           |  |  |
| Контактная работа в ЭИОС   | 8         | 8         |           |  |  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>   | 54        | 22        | 32        |  |  |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>   | 4         |           | 4         |  |  |
|  |           |           | зач.      |  |  |
| <b>Общий объем часов</b>   | <b>72</b> | <b>36</b> | <b>36</b> |  |  |

## 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

### Заочной формы обучения

Объем учебных занятий составляет 72 часа.

Объем самостоятельной работы – 54 часов.

| Раздел, тема   | Виды учебной работы, академических часов |                        |   |                  |                   |                      |
|--|--|------------------------|---|------------------|-------------------|----------------------|
|  | Всего                                    | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками |                  |                   |                      |
|  |  |                        | Всего   | Лекционного типа | Семинарского типа | Лабораторные занятия |
| <b>Модуль 1 (семестр 3,4)</b>  |  |                        |   |                  |                   |                      |
| Раздел 1. Теоретическая социология   | 36                                       | 28                     | 8   | 2                | 2                 | 4                    |
| Тема 1. Теоретико-методологические предпосылки становления социологии как науки. Развитие социологической мысли в России. Развитие классической социологии в Западной Европе | 9 часов                                  | 5                      | 5   | 1                | 1                 | 2                    |

|   |          |    |   |   |   |  |   |
|---|----------|----|---|---|---|--|---|
| Развитие американской социологии. Современная социологическая теория: основные школы.   |          |    |   |   |   |  |   |
| Тема 2. Объект и предмет социологии как науки. Место социологии в системе научного знания. Основные категории социологической науки. Функции и законы социологии  | 9 часов  | 5  | 5 | 1 | 1 |  | 2 |
| Тема 3. Социальная структура и ее элементы. Социальные институты современного общества. Социальные общности и социальные группы. Социальная стратификация, Социальная мобильность   | 9 часов  | 9  |   |   |   |  |   |
| Тема 4. Социологическое понимание личности. Ролевая теория личности. Социализация личности. Социальная установка: понятие, структура, функции. Социальная идентичность личности   | 9 часов  | 9  |   |   |   |  |   |
| Раздел 2. Эмпирическая социология   | 36       | 26 | 6 | 2 |   |  | 4 |
| Тема 5. Виды и функции социологического исследования. Программа социологического исследования. Выборка в социологическом исследовании. Измерение в социологическом исследовании. Шкалы и индексы  | 10 часов | 7  | 3 | 1 |   |  | 2 |
| Тема 6. Количественные методы социологического исследования. Организационные методы социологического исследования. Эмпирические методы социологического исследования. Статистические методы анализа социологической информации. Методы интерпретации социологических данных | 7 часов  | 7  |   |   |   |  |   |
| Тема 7. Качественные методы социологического исследования. Тактики качественного исследования. Методы качественного исследования. Принципы и организация проведения качественных исследований. Анализ данных в качественных исследованиях                                   | 8 часов  | 6  | 2 |   |   |  | 2 |
| Тема 8. Организация социологического исследования в социальной сфере Специфика социальной сферы как объекта   | 7 часов  | 6  | 1 | 1 |   |  |   |

|  |              |           |           |          |          |  |          |
|--|--------------|-----------|-----------|----------|----------|--|----------|
| социологического анализа. Проблематика социологических исследований социальной сферы. Применение мониторинговых методик в исследованиях социальной сферы. Организационно-технологические и управленческие аспекты прикладного социологического исследования социальной сферы |              |           |           |          |          |  |          |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>   | <b>4</b>     |           |           |          |          |  |          |
| <b>Общий объем, часов</b>  | <b>72</b>    | <b>54</b> | <b>14</b> | <b>4</b> | <b>2</b> |  | <b>8</b> |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>  | <b>Зачет</b> |           |           |          |          |  |          |

### РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

##### Заочное отделение

| Раздел,                            | Всего     | Виды самостоятельной работы обучающихся |  |                                |                             |                                |   |
|------------------------------------|-----------|---|--|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|---|
|                                    |           | Академическая активность, час           | Форма академической активности   | Выполнение практ. заданий, час | Форма практического задания | Рубежный текущий контроль, час | Форма рубежного текущего контроля   |
| Раздел 1. Теоретическая социология | 28        | 14                                      | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 12                             | реферат                     | 2                              | Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя |
| Раздел 2. Эмпирическая социология  | 26        | 14                                      | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 10                             | реферат                     | 2                              | Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя |
| <b>Общий объем, часов</b>          | <b>54</b> | <b>28</b>                               |  | <b>22</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 классовой структуры общества, понятие социальной стратификации, формы социальной стратификации (экономическая, политическая, профессиональная). Социальная мобильность, ее сущность, необходимость ее изучения. Формы и основные характеристики социальной мобильности: межгенерационная и внутригенерационная, горизонтальная, вертикальная, восходящая, нисходящая, индивидуальная, групповая, экономическая, политическая, профессиональная мобильности. Каналы вертикальной циркуляции. Связь мобильности и типа общества. Понятие “социальной группы” в социологии. Развитие теории социальных групп Э. Дюркгейма, Г. Тарда, Г. Зиммеля, Г. Гумпловича, П. Сорокина, Р. Мертон и др. Классификация малых социальных групп. Реальные социальные группы (элементарные и кумулятивные, формальные и неформальные, первичные и вторичные, большие и малые, ингруппы и аутгруппы, референтные группы). Квазигруппы или мнимые группы, классификация: аудитория, толпа, социальные круги. Направления и методы исследования малых групп. Групповая динамика, бихевиоризм, социометрия. Социология коллективов. Понятие “коллектив” и основные виды коллективов. Структура коллектива, его основные элементы. Формальная и неформальная структура коллектива. Основные характеристики коллектива: групповое сознание, деятельность, сплоченность, организованность и т.д. Понятие и основные признаки социальных общностей. Типология социальных общностей. Основные социальные общности, проживающие в России. Институционализация и формирование социальных институтов. Роль социальных институтов в жизнедеятельности общества. Общие черты и признаки социальных институтов. Функции социальных институтов в социальной системе. Характеристика важнейших социальных институтов: семьи, экономики, политики, религии, образования и т.д. Дисфункции социальных институтов.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Дайте определение социальной структуры общества.
2. Расскажите о теориях социальной стратификации и социальной мобильности.
3. Опишите социальную общность и социальную группу.
4. Назовите признаки социального института.

#### **Тема 4. Социологическое понимание личности Ролевая теория личности. Социализация личности. Социальная установка: понятие, структура, функции. Социальная идентичность личности**

**Цель:** Дать представление о структуре личности, раскрыть содержание понятия социального статуса. Раскрыть содержание ролевых теорий личности. Дать понятие социализации, девиации, социального контроля (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. (УК-2).

### **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. (УК-2).

**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. (УК-2).

#### **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. Наркотизация современной российской молодежи: дифференцированность наркотических практик
16. Нерегулируемая трудовая миграция в современной России
17. Пенсионное обеспечение пожилых граждан в условиях социальной модернизации России
18. Патронатная семья как институт социализации детей-сирот в современной России
19. Православное духовенство как социальная группа современного российского общества
20. Реклама семейного образа жизни в современном российском обществе
21. Образовательные приоритеты молодежи в современном российском обществе
22. Реклама как социокультурный фактор формирования ценностных ориентаций молодежи
23. Ценность здорового образа жизни студенческой молодежи в современном российском обществе
24. Общеобразовательная школа как агент социальной адаптации личности в современном российском обществе
25. Образовательные стратегии российской молодежи в современном российском обществе
26. Подростковая наркомания как форма девиантного поведения в современном российском обществе
27. Повседневная деятельность сельских работающих женщин
28. Профессиональная активность студенческой молодежи в условиях современного российского общества

### **Содержание контрольной работы:**

Программой изучения курса для студентов очного отделения предусмотрена контрольная работа. Она носит методологический и методический характер, имеет целью формирование



навыков составления программы социологического исследования и является обязательным элементом учебного процесса в ходе изучения дисциплины.

Выбор проблемной ситуации «содержательной темы» осуществляется самим студентом и согласуется с преподавателем, организующим групповые занятия, после лекций, прослушанных студентами на потоке. Критерии выбора: актуальность, новизна, практическая значимость.

После выбора проблемной ситуации начинается творческий процесс составления программы социологического исследования, аналогичный работе, осуществляемой в практической социологической службе.

**Назначение первой части контрольной работы** - закрепить знания методологической части программы социологического исследования.

Исходя из этого студент осуществляет в выбранном предметном поле:

- анализ проблемной ситуации;
- формулирование проблемы (основного противоречия);
- выделение объекта и предмета исследования;
- определение цели и задач;
- интерпретирование понятий концепции;
- предварительный системный анализ объекта исследования;
- выдвижение гипотез.

**Назначение второй части контрольной работы** - закрепить знания процедурной (методической) части программы социологического исследования.

Исходя из этого студент осуществляет в выбранном предметном поле и применительно к разработанной методологической части программы социологического исследования:

- аргументацию выбора метода и техники, единиц инструментария сбора первичной социологической информации (на примере метода опроса);
- проектирование опросного документа (с приложением его окончательного варианта к программе социологического исследования);
- подготовку «сценария» использования метода опроса;
- проектирование выборочной совокупности респондентов;
- обоснование «схем» сбора первичной социологической информации в «поле»;
- обоснование заказа на обработку первичной социологической информации;
- обоснование форм обобщения и представления («теоретической обработки») социологических данных;
- разработку рабочего плана социологического исследования (с приложением его окончательного варианта к программе социологического исследования).

Таким образом, с помощью контрольной работы составляется программа социологического исследования, которая может быть в дальнейшем использована при наличии заказчика и финансировании, а также в рамках сбора эмпирической информации для выпускной (дипломной) квалификационной работы.

Контрольная работа должна быть грамотно и аккуратно оформлена, а также напечатана на компьютере. На титульном листе каждой из них требуется указать изучаемый курс, тему контрольной работы, Ф.И.О. исполнителя (студента) и научного руководителя (преподавателя, ведущего семинарские занятия в группе), дату написания работы. Особое внимание в тексте необходимо уделить техническому и графическому оформлению единиц инструментария. Все листы каждой из контрольных работ должны быть пронумерованы (титульный лист не нумеруется, его номер пропускается) и сброшюрованы (прошиты).

Каждая контрольная работа, соответствующим образом оформленная и сопровождаемая бланками исследовательских документов, инструкциями по работе с ними, представляется на ведущую кафедру в течение текущего семестра, но не позднее, чем за десять дней до зачета по дисциплине.

Студенты, не выполнившие контрольную работу или получившие за нее неудовлетворительную оценку, к зачету не допускаются.

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

(??) 3.4.4. Организационно-технологические и управленческие аспекты прикладного социологического исследования социальной сферы

(??) Программа социологического исследования социальной сферы выполняет следующие функции:

(!) методологическую

(!) методическую

(!) организационную

(?) информационную

(??) При разработке программы исследования социальной сферы необходимо исходить из следующих требований:

(!) обоснованность всех процедур исследования

(!) нацеленность логического анализа на конечные результаты исследования и их практическую реализацию

(!) четкость формулировок

(!) опора на теоретические положения общей и отраслевой социологии

(?) обязательное использование в исследовании как количественных, так и качественных методов сбора эмпирической информации

(??) Одним из наиболее эффективных методов исследования социальной сферы является

(!) метод экспертных оценок

(?) включенное наблюдение

(?) контент-анализ

(??) В прикладных социологических исследованиях социальной сферы могут использоваться

(?) только количественные методы сбора эмпирической информации

(?) только качественные методы сбора эмпирической информации

(!) как количественные, так и качественные методы сбора эмпирической информации

(??) При изучении проблем социальной сферы, могут использоваться следующие количественные методы:

(?) только анализ статистики

(?) только анкетный опрос

(?) только формализованное интервью

(?) ни один из перечисленных методов

(!) все перечисленные методы

## 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**, который проводится в **устной** форме.

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

| Код компетенции | Содержание компетенции (части компетенции)   | Результаты обучения  | Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы |
|-----------------|--|--|--|
| УК-2            | Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений | УК-2.1. Знает: - требования и принципы целеполагания;- принципы и методы планирования;- виды и содержание планирования в физической культуре, рекреации, спорте и туризме;- методы организации и управления в области физической культуры, рекреации, спорта и туризма, применяемые на федеральном и региональном уровнях; - основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно- спортивной организации той или иной организационно-правовой формы и формы собственности; - количественные показатели физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с лицами разного пола и возраста, лицами с ограниченными возможностями здоровья; - конституцию Российской Федерации, свои гражданские права и обязанности, законы Российской Федерации и нормативные документы в области физической культуры, рекреации, спорта и туризма, образования. | Этап формирования знаний   |
|                 |  | УК-2.2. Умеет: - формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели; - определять ожидаемые результаты решения задач; -   | Этап формирования умений   |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p>разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры, рекреации, спорта и туризма; - осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для лиц разного пола и возраста, лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, с учетом целей и задач физкультурно-спортивной организации; - проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; - проводить оценку ресурсного обеспечения спортивного, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия для лиц разного пола и возраста, лиц с ограниченными возможностями здоровья; - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом.</p> |  |
|  |  | <p>УК-2.3. Имеет опыт:- планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности по рекреации, избранным видам спорта; - планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, в том числе, для лиц с ограниченными возможностями здоровья; - планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области рекреации, физической культуры, спорта и туризма.</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-2            | 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:<br/> ( 9-10] баллов;<br/> 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:<br/> [8-9) баллов;<br/> 3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала:<br/> (6-8) баллов;<br/> 4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки:<br/> [0-6] баллов.</p> |
|--|--|--|--|

|      |  |  |   |
|------|--|--|---|
| УК-2 | 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:<br/>( 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:<br/>[8-9) баллов;</p> |
| УК-2 | 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:<br/>(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:<br/>[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:*

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 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 системе зачтено/не зачтено для зачета.

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

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

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

#### **5.1.1. Основная литература**

1. Волков, Ю.Е. Социология : учебное пособие / Ю.Е. Волков. – Москва : Дашков и К°, 2020. – 398 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573133> – Библиогр. в кн.
2. Социология : учебник для вузов / А. Е. Хренов [и др.] ; под общей редакцией А. С. Тургаева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 397 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07506-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453729> Текст : электронный
3. 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, 2020. — 250 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08963-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450987>
4. 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, 2020. — 249 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08965-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454273>

### 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> (дата обращения: 30.03.2020). – 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> (дата обращения: 17.04.2020). – 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> (дата обращения: 17.04.2020). – Библиогр.: с. 39. – Текст : электронный

6. Кед, А.П. Современные информационные технологии в социальных науках: учебно-методическое пособие для студентов направления 39.03.01 (040100.62) «Социология», очной формы обучения : [16+] / А.П. Кед ; отв. ред. Г.Ф. Ромашкина ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2015. – 76 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572771> (дата обращения: 17.04.2020). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный
7. Лапин, Н. И. Социология. Хрестоматия в 2 т. Том 1 : учебное пособие для вузов / Н. И. Лапин, А. Г. Здравомыслов, В. Г. Кузьминов ; под общей редакцией Н. И. Лапина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 434 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09593-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452486>
8. Багдасарьян, Н. Г. Социология : учебник и практикум для вузов / Н. Г. Багдасарьян, М. А. Козлова, Н. Р. Шушанян ; под общей редакцией Н. Г. Багдасарьян. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 448 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02135-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449672>
9. Кухарчук, Д. В. Социология : учебник и практикум для вузов / Д. В. Кухарчук. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02706-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451112>

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

| Название электронного ресурса                              | Описание электронного ресурса   | Используемый для работы адрес  |
|--|---|--|
| Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) | Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова | <a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a><br>100% доступ           |
| Электронная библиотека учебников                           | На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.  | <a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a><br>100% доступ                     |
| Cyberleninka   | Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.  | <a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a><br>100% доступ |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>Единое окно доступа к образовательным ресурсам</p> <p>Электронные библиотеки.</p> <p>Электронные библиотеки, словари, энциклопедии</p> | <p>Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования</p> <p>Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др.</p> | <p><a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a><br/>100% доступ</p> <p><a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a><br/>100% доступ</p> |
| <p>Библиотека юридической литературы</p>  | <p>Электронная библиотека открытого доступа (монографии, диссертации, книги, статьи, новости и аналитика, конспекты лекций, рефераты, учебники).</p>  | <p><a href="http://pravo.eup.ru/">http://pravo.eup.ru/</a><br/>100% доступ</p>  |

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Социология» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения 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 лабораторных работ и занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач 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 лабораторной работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждой лабораторной работе/практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету/дифференцированному зачету/экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

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

## **5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине**

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

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

## 5.4.2. Программное обеспечение

1. Microsoft Office (Word, Excel).

## 5.4.3. Информационные справочные системы

| №№ | Название электронного ресурса   | Описание электронного ресурса  | Используемый для работы адрес   |
|----|---|--|---|
| 1. | ЭБС «Университетская библиотека онлайн»                                     | Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниги, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК. | <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a><br>100% доступ  |
| 2. | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru                                  | Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.  | <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета.<br>Доступ к 5493 журналам с полным текстом в открытом доступе, из них российских журналов 5022. |
| 3. | ЭБС издательства «Юрайт»  | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a><br>100% доступ  |
| 4. | ЭБС издательства "ЛАНЬ"   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a><br>100% доступ  |
| 5. | ЭБС "Book.ru"   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a><br>100% доступ  |
| 6. | База данных EastView  | Полнотекстовая база данных периодики.  | <a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a><br>С любого компьютера в сети Университета  |
| 7. | База данных международного индекса научного цитирования – Scopus:           | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.   | <a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета.  |
| 8. | Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge) | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.   | <a href="http://webofknowledge.com;">http://webofknowledge.com;</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета.  |
| 9. | Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина                                    | Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории,  | <a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a><br>Доступ в электронном читальном зале Научной  |

|     |                                     |  |   |
|-----|-------------------------------------|--|---|
|     |                                     | теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов. | библиотеки Университета.  |
| 10  | Национальная электронная библиотека | Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.  | <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a><br>доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета |
| 11. | Видеотека учебных фильмов «Решение» | Коллекция учебных видеофильмов   | <a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a><br>100% доступ  |

### 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

Для изучения учебной дисциплины «Социология» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (Физическая рекреация и реабилитация)*. 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 учебной дисциплины «Социология» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

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

При освоении учебной дисциплины «Социология» предусмотрено применением электронного обучения.

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

В рамках учебной дисциплины «Социология» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.



## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| № п/п | Содержание изменения   | Реквизиты документа об утверждении изменения   | Дата введения изменения |
|-------|--|--|-------------------------|
| 1.    | Утверждена и введена в действие решением кафедры социологии на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (Физическая рекреация и реабилитация)» (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943 | Протокол заседания кафедры № 10 от «30» мая 2019 года  | 01.09.2019              |
| 2.    | Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы   | Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры<br>Протокол № 9 от «15» мая 2020 года | 01.09.2020              |
| 3.    |  |  |                         |
| 4.    |  |  |                         |
| 5.    |  |  |                         |



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры

/А.С. Махов/

18 мая 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Русский язык и культура речи**

**Направление подготовки**

***49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм***

**Направленность (профиль)**

***Физическая рекреация и реабилитация***

***ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА БАКА-  
ЛАВРИАТА***

**Форма обучения**

***Заочная***

Москва 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Русский язык и культура речи» разработана на основании разработанная на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 01.003. «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- 01.004 «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования»;
- 05.003 «Тренер»;
- 05.005 «Инструктор-методист»;
- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»

Руководитель основной образовательной программы кандидат биологических наук, доцент

В.П. Карташев

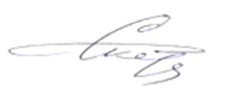


(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры русского языка и литературы

Протокол № 8 от «27» мая 2019 года

Заведующий кафедрой  
доктор филологических наук, доцент



Е.Ю.СКОРОХОДОВА

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

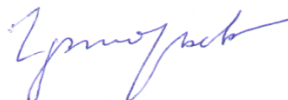
Кандидат филологических наук, доцент кафедры русского языка Государственного университета управления



В.В. ТАРТЫНСКИХ

(подпись)

Доктор филологических наук, профессор кафедры лингвистики и перевода РГСУ



Е.И.ГРИГОРЬЕВ

(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор



И.Г. МАЛЯР

(подпись)

## 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.....   | 4                                      |
| 1.3. Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы.....  | 4                                      |
| РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....   | 6                                      |
| 2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося.....  | 6                                      |
| 3. Содержание учебной дисциплины.....  | 7                                      |
| 3.2. Учебно-тематический план по заочной форме обучения .....  | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....   | 7                                      |
| 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине .....   | 7                                      |
| РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....   | 14                                     |
| 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине .....   | 14                                     |
| Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....   | 14                                     |
| 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..... | 16                                     |
| 4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....  | 19                                     |
| РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....  | 19                                     |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины ..  | 19                                     |
| 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины .....  | 19                                     |
| 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....  | 21                                     |
| 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....  | 22                                     |
| Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....   | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| 11. Образовательные технологии.....  | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| Лист регистрации изменений .....   | 25                                     |

# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических знаний о культуре речи во всех её основных аспектах и в использовании соответствующего комплекса знаний в профессиональной деятельности, которая носит коммуникативный характер.

Задачи учебной дисциплины:

1. Формирование у студентов чёткого представления о культуре речи, об основных функциональных стилях и видах языковых норм.
2. Овладение практическими навыками по составлению текстов публичных выступлений, работе с текстами разных стилей речи и исправлению речевых ошибок.
3. Формирование практических навыков по нахождению в предложенных текстах различных средств художественной выразительности.
4. Овладение основами устной и письменной деловой речи.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалаврита

Учебная дисциплина «Русский язык и культура речи» реализуется в базовой части основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки «49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» очной и заочной формам обучения.

Изучение учебной дисциплины «**Русский язык и культура речи**» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: «История».

Изучение учебной дисциплины «**Русский язык и культура речи**» является базовым для последующего освоения программного материала учебных дисциплин: «Философия», «Иностранный язык».

## 1.3. Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы.

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих **универсальных** компетенций УК-4 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой по направлению подготовки «49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» очной и заочной форм обучения.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

| Категория компетенций | Код компетенции | Формулировка компетенции  | Код и наименование индикатора достижения компетенции  |
|-----------------------|-----------------|---|---|
| Коммуникация          | УК-4            | Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах) | УК-4.1. Знает: - основы делового общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества; - основные понятия и терминологию на русском и иностранном языках в области рекреации, физической культуры, спорта и туризма, комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, 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 единиц 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 ФКиСиТ.

УК-4.2. Умеет: - на русском и иностранном языке: - выражать различные коммуникативные намерения (запрос/сообщение информации); - правильно и аргументировано формулировать 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 рекреации, физической культуры, спорта и туризма.

УК-4.3. Имеет опыт: - деловой коммуникации, владения формами профессиональной речи, профессио-

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>нальной терминологией при проведении учебно-тренировочных занятий по базовым видам рекреации, спорта и туризма; - публичной речи (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 работой спортивного актива; - организации деятельности волонтеров в области рекреации, физической культуры, спорта и туризма; - публичной защиты результатов собственных научных исследований.</p> |
|--|--|--|

## 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 составляет 3 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен *зачет*.

#### Заочная форма обучения

| Вид учебной работы   | Всего часов | Семестры  |                         |  |  |  |
|--|-------------|-----------|-------------------------|--|--|--|
|  |             | 1         | 2                       |  |  |  |
| <b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b> | <b>22</b>   | <b>22</b> |                         |  |  |  |
| Учебные занятия лекционного типа   | 4           | 4         |                         |  |  |  |
| Практические занятия   | 4           | 4         |                         |  |  |  |
| Лабораторные занятия   | 0           | 0         |                         |  |  |  |
| Контактная работа в ЭИОС   | 14          | 14        |                         |  |  |  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>   | <b>82</b>   | <b>50</b> | <b>32</b>               |  |  |  |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>   | <b>4</b>    |           | <b>4</b><br><b>зач.</b> |  |  |  |
| <b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>  | <b>108</b>  | <b>72</b> | <b>36</b>               |  |  |  |

### 3. Содержание учебной дисциплины

#### 3.1. Учебно-тематический план по очной форме обучения

##### 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 | Контактная работа в ЭИОС |
| <b>Модуль 1. Семестр 1,2</b>            |  |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| Раздел 1 Язык и речь                    | 35                                       | 29                     | 6   | 2                  | 0                                | 0                    | 4                        |
| Раздел 2. Функциональные стили          | 34                                       | 26                     | 8   | 2                  | 2                                | 0                    | 4                        |
| Раздел 3. Культура речи                 | 35                                       | 27                     | 8   | 0                  | 2                                | 0                    | 6                        |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 4  |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| Общий объем, часов                      | 108                                      | 82                     | 22  | 4                  | 4                                | 0                    | 14                       |
| Форма промежуточной аттестации          | зачет                                    |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| Общий объем часов по учебной дисциплине | 108                                      | 82                     | 22  | 4                  | 4                                |                      | 14                       |

### РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

##### Заочной формы обучения

| Раздел, тема | Всего | Виды самостоятельной работы обучающихся |                                |                                |                             |                                |                                   |
|--------------|-------|---|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
|              |       | Академическая активность, час           | Форма академической активности | Выполнение практ. заданий, час | Форма практического задания | Рубежный текущий контроль, час | Форма рубежного текущего контроля |
|              |       |   |                                |                                |                             |                                |                                   |



|   |           |           |  |           |         |          |   |
|---|-----------|-----------|--|-----------|---------|----------|---|
| <b>Раздел 1 Язык и речь</b>             | 29        | 13        | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 14        | реферат | 2        | Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя |
| <b>Раздел 2. Функциональные стили</b>   | 26        | 12        | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 12        | реферат | 2        | Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя |
| <b>Раздел 3. Культура речи</b>          | 27        | 13        | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 12        | реферат | 2        | Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя |
| <b>Общий объем по дисциплине, часов</b> | <b>82</b> | <b>38</b> |  | <b>38</b> |         | <b>6</b> |   |

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

#### РАЗДЕЛ 1. ЯЗЫК И РЕЧЬ

##### Тема 1. Язык и речь

**Цель:** Способность осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном (ных) языке (ах) (УК-4).

##### *Перечень изучаемых элементов содержания*

Язык и речь. Функции языка и речи. Коммуникация – общение – речь. Структура речевого общения. Основные единицы речевого общения. Речевое событие. Речевая ситуация. Речевое взаимодействие: речевое воздействие и обратная связь. Речевая деятельность: понимание, говорение, слушание, письмо, чтение. Речевое поведение.

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Соотношение языка и речи.
2. Функции языка и речи.
3. Структура и единицы речевого общения.
4. Речевая деятельность: понимание, говорение, слушание, письмо, чтение.
5. Речевое поведение. Роль, позиция, статус

##### Тема 2. Национальный литературный язык

**Цель:** Способность осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном (ных) языке (ах) (УК-4).

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

Национальный литературный язык: основные признаки и история формирования. Язык как основное средство общения. Формы коммуникации. Виды речи по форме выражения мысли: внешняя (устная и письменная) и внутренняя. Виды речи по характеру взаимодействия участ-

ников общения: монолог, диалог, полилог. Виды речи по обобщенному значению: описание, повествование, рассуждение. Разновидности речи по функциональному назначению: стили речи, жанры речи. Виды речевого общения: неофициальное и официальное, публичное и непубличное. Устная и письменная речь. Отличия письменной речи от устной. Значение письменной формы речи как средства передачи человеческих знаний. Жанры устной и письменной речи. Неречевое поведение: мимика, жесты, интонация

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Виды речи по форме выражения мысли: внешняя (устная и письменная) и внутренняя.
2. Виды речи по характеру взаимодействия участников общения: монолог, диалог, полилог.
3. Виды речи по обобщенному значению: описание, повествование, рассуждение. Разновидности речи по функциональному назначению: стили речи, жанры речи.
4. Виды речевого общения: неофициальное и официальное, публичное и непубличное.
5. Устная и письменная речь. Отличия письменной речи от устной.
6. Неречевое поведение: мимика, жесты, интонация

#### **Тема 3. Язык и общество. Языковая политика.**

**Цель:** Способность осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном (ных) языке (ах) (УК-4).

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

Особенности взаимодействия языка и общества: история и современное состояние. Основные функции языка в обществе. Этапы культурного развития языка. Государственный язык. Элементы языковой политики: теоретическая программа, законодательная база, механизмы реализации, финансовые рычаги.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Национальный литературный язык и государственный язык.
2. Функции языка в обществе.
3. Законодательная база современной российской языковой политики.
4. Роль СМИ в формировании представлений о национальном языке.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К ТЕМАМ РАЗДЕЛА 1**

**Форма практического задания:** реферат

#### **Перечень тем рефератов к темам раздела 1:**

1. Соотношение языка и речи.
2. Структура коммуникативного акта.
3. Речевая деятельность: понимание, говорение, слушание, письмо, чтение.
4. Речевое поведение. Роль, позиция, статус.
5. Понятие дискурса.
6. Невербальные средства общения.
7. Виды речевого общения: неофициальное и официальное, публичное и непубличное.
8. Виды речи по форме выражения мысли: внешняя (устная и письменная) и внутренняя.
9. Виды речи по характеру взаимодействия участников общения: монолог, диалог, полилог.
10. Виды речи по обобщенному значению: описание, повествование, рассуждение
11. Разновидности речи по функциональному назначению: стили речи, жанры речи.

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

### **РАЗДЕЛ 2. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СТИЛИ СОВРЕМЕННОГО РУССКОГО ЛИТЕРАТУРНОГО ЯЗЫКА**

## **Тема 2.1. Функциональные стили и функциональные разновидности современного русского литературного языка**

**Цель:** Способность осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном (ных) языке (ах) (УК-4).

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

Определение функционального стиля. Экстралингвистические факторы выделения функциональных стилей. Характеристика функциональных стилей русского литературного языка: научного, официально-делового, публицистического, художественного и разговорного (сфера функционирования, функции, подстили, жанры, стилевые черты, языковые особенности). Взаимосвязь и взаимодействие стилей русского литературного языка.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Определение функционального стиля
2. Экстралингвистические факторы выделения функциональных стилей
3. Характеристика публицистического стиля (сфера функционирования, функции, подстили, стилевые черты, языковые особенности)
4. Вопрос о выделении художественного стиля
5. Характеристика разговорного стиля (сфера функционирования, функции, подстили, жанры, стилевые черты, языковые особенности)
6. Кодификация функциональных стилей и функциональных разновидностей русского литературного языка.
7. Особенности разговорной речи.
8. Язык художественной литературы и литературный язык.
9. Представление об индивидуальных стилях.
10. Публицистический стиль и формы его реализации.

## **Тема 2.2. Научный стиль.**

**Цель:** Способность осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном (ных) языке (ах) (УК-4).

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

Жанры научного стиля. Композиционные особенности научной работы. Правила оформления цитат, ссылок, библиографического аппарата. Вторичные жанры научного стиля: план, аннотация, реферат, тезисы, конспект, отзыв, рецензия. Композиционные и языковые особенности вторичных жанров научного стиля.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Жанры научного стиля
2. Композиционные особенности научной работы
3. Правила оформления цитат, ссылок, библиографического аппарата
4. Вторичные жанры научного стиля: план, аннотация, реферат, тезисы, конспект, отзыв, рецензия.
5. Композиционные и языковые особенности вторичных жанров научного стиля.

## **Тема 2.3. Официально-деловой стиль.**

**Цель:** Способность осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном (ных) языке (ах) (УК-4).

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

Документ и его составляющие (реквизиты). Приемы унификации языка служебных документов. Интернациональные свойства русской официально-деловой письменной речи. Виды документов. Язык и стиль распорядительных документов. Язык и стиль коммерческой корреспонденции. Язык и стиль инструктивно-методических документов. Правила оформления документов. Речевой этикет в документе

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Характеристика официально-делового стиля (сфера функционирования, функции, подстили, стилевые черты, языковые особенности)
2. Документ и его составляющие (реквизиты)
3. Приемы унификации языка служебных документов
4. Интернациональные свойства русской официально-деловой письменной речи
5. Виды документов
6. Язык и стиль распорядительных документов
7. Язык и стиль коммерческой корреспонденции
8. Язык и стиль инструктивно-методических документов
9. Правила оформления документов
10. Речевой этикет в документе

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К ТЕМАМ РАЗДЕЛА 2**

**Форма практического задания:** реферат

### **Перечень тем рефератов к темам раздела 2:**

1. Характеристика научного стиля (сфера функционирования, функции, подстили, стилевые черты, языковые особенности)
2. Композиционные особенности научной работы
3. Правила оформления цитат, ссылок, библиографического аппарата
4. Вторичные жанры научного стиля: план, аннотация, реферат, тезисы, конспект, отзыв, рецензия.
5. Характеристика официально-делового стиля (сфера функционирования, функции, подстили, стилевые черты, языковые особенности)
6. Документ и его составляющие (реквизиты)
7. Приемы унификации языка служебных документов
8. Виды документов
9. Правила оформления документов
10. Речевой этикет в документе
11. Характеристика публицистического стиля (сфера функционирования, функции, подстили, стилевые черты, языковые особенности)
12. Вопрос о выделении художественного стиля
13. Характеристика разговорного стиля (сфера функционирования, функции, подстили, жанры, стилевые черты, языковые особенности)
14. Композиционные и языковые особенности личных документов: заявления, автобиографии, резюме, доверенности.
15. Композиционные и языковые особенности служебных документов: акта, служебной записки, приказа.
16. Особенности языка деловых писем.

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

## **РАЗДЕЛ 3. КУЛЬТУРА РЕЧИ**

**Тема 3.1. Основные аспекты культуры речи: нормативный, коммуникативный, этический.**

**Цель:** Способность осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном (ных) языке (ах) (УК-4).

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Язык-культура. Культура языка. Культура речи. Аспекты культуры речи: нормативный, коммуникативный, этический. Общая культура человека и речевая культура. Языковая и речевая компетентность носителя языка. Типы речевых культур: элитарная, среднелитературная, литературно-разговорная, фамильярно-разговорная, просторечие, профессионально ограниченная. Коммуникативные качества речи: правильность, точность, ясность, выразительность, логичность, чистота

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Язык и культура
2. Культура языка и культура речи
3. Аспекты культуры речи: нормативный, коммуникативный, этический
4. Общая культура человека и речевая культура
5. Языковая и речевая компетентность носителя языка
6. Типы речевых культур: элитарная, среднелитературная, литературно-разговорная, фамильярно-разговорная, просторечие, профессионально ограниченная.
7. Коммуникативные качества речи: правильность, точность, ясность, выразительность, логичность, чистота

**Тема 3.2. Нормативный аспект культуры речи**

**Цель:** Способность осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном (ных) языке (ах) (УК-4).

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Литературная норма. Объективность, историческая изменчивость, вариативность, кодифицированность языковой нормы. Нормы ударения. Типичные ошибки в постановке ударения. Основные черты современного произношения. Особенности произношения в спонтанной речи. Типичные ошибки в произношении.

Типичные ошибки, нарушающие точность и ясность речи. Нарушение лексической сочетаемости. Ошибки, связанные с употреблением синонимов, антонимов, паронимов в речи. Мотивированное и немотивированное использование заимствованных слов в речи. Особенности употребления лексики ограниченной сферы употребления (терминов, профессионализмов, диалектизмов, жаргонизмов, арготизмов), стилистически окрашенной лексики, лексики пассивного запаса (историзмов, архаизмов, неологизмов). Канцеляризм и речевые стандарты. Ошибки в использовании фразеологизмов в речи. Чистота речи.

Типичные грамматические ошибки в речи. Приемы выявления грамматических ошибок. Трудности в согласовании и управлении. Инверсия. Ошибки в употреблении однородных членов предложения. Нормы организации предложений, осложненных обособленными определениями и обстоятельствами. Ошибки в построении сложных предложений.

Полнота/неполнота речи. Логические основы построения речи. Логические ошибки в речи.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Литературная норма. Свойства языковой нормы: объективность, историческая изменчивость, вариативность, кодифицированность.
2. Характеристика русского ударения. Нормы ударения.
3. Типичные ошибки в постановке ударения.
4. Основные черты современного произношения.
5. Особенности произношения в спонтанной речи.
6. Типичные ошибки в произношении.
7. Типичные ошибки, нарушающие точность и ясность речи.
8. Нарушение лексической сочетаемости.
9. Ошибки, связанные с употреблением синонимов, антонимов, паронимов в речи.
10. Мотивированное и немотивированное использование заимствованных слов в речи.

11. Особенности употребления лексики ограниченной сферы употребления (терминов, профессионализмов, диалектизмов, жаргонизмов, арготизмов), стилистически окрашенной лексики, лексики пассивного запаса (историзмов, архаизмов, неологизмов).
12. Канцеляризмы и речевые стандарты.
13. Ошибки в использовании фразеологизмов в речи.
14. Чистота речи.
15. Типичные грамматические ошибки в речи
16. Приемы выявления грамматических ошибок
17. Трудности в согласовании и управлении
18. Порядок слов в предложении. Инверсия
19. Ошибки в употреблении однородных членов предложения
20. Нормы организации предложений, осложненных обособленными определениями и обстоятельствами
21. Ошибки в построении сложных предложений
22. Полнота/неполнота речи
23. Логические основы построения речи
24. Логические ошибки в речи

### **Тема 3.3. Этический аспект культуры речи**

**Цель:** Способность осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном (ных) языке (ах) (УК-4).

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

Этические нормы. Речевой этикет. Этикетные формулы типичных ситуаций: приветствия, прощания, благодарности, извинения, приглашения, согласия, отказа, выражения сочувствия, просьбы и т.п. Речевой этикет в письменной речи

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Этические нормы
2. Речевой этикет
3. Этикетные формулы типичных ситуаций: приветствия, прощания, благодарности, извинения, приглашения, согласия, отказа, выражения сочувствия, просьбы и т.п.
4. Речевой этикет в письменной речи.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К ТЕМАМ РАЗДЕЛА 3**

**Форма практического задания:** реферат

#### **Перечень тем рефератов к темам раздела 3:**

2. Культура языка и культура речи
3. Аспекты культуры речи: нормативный, коммуникативный, этический
4. Языковая и речевая компетентность носителя языка.
5. Типы речевых культур.
6. Коммуникативные качества речи.
7. Теория лингвистической относительности Э. Сепира и Б. Уорфа.
8. Языковая картина мира.
9. Ключевые концепты русской языковой картины мира».
10. Языковая норма. Основные положения теории нормы.
11. Типичные грамматические ошибки в речи.
12. Логические основы построения речи
13. Виды красноречия
14. Теория и практика дискуссии
15. Словесное оформление публичного выступления
16. Выразительные средства языка: тропы и стилистические (риторические) фигуры.

17. Гармонизация общения. Коммуникативный кодекс.
18. Риторика как учение о речи.
19. Риторика в античности.
20. История риторики в России.
21. Риторика в XX веке.
22. Образ современного ратора.
23. Оратор и аудитория.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:** форма рубежного контроля – компьютерное 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 **зачет**, который проводится в **устной** форме.

*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            | Способность осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном (ных) языке (ах). | УК-4.1. Знать: <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы деловой коммуникации, особенности ее осуществления в устной и письменной формах на русском и иностранном(ых) языке(ах);</li> <li>- основные типы норм современного русского литературного языка;</li> <li>- особенности современных коммуникативно-прагматических правил и этики речевого общения;</li> <li>- правила делового этикета и приемы совершенствования голосоречевой техники.</li> <li>- основные механизмы и методы формирования имиджа делового человека.</li> </ul> | Этап формирования знаний   |
|                 |  | УК-4.2. Уметь: <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять деловые коммуникации, в устной и письменной формах на русском и иностранном(ых) языке(ах);</li> <li>- оценивать степень эффективности общения, определяя причины коммуникативных удач и неудач;</li> <li>- выявлять и устранять собственные речевые ошибки;</li> </ul>  | Этап формирования умений   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <p>-строить выступление в соответствии с замыслом речи, свободно держаться перед аудиторией, осуществлять обратную связь с нею;</p> <p>- анализировать цели и задачи процесса общения в различных ситуациях профессиональной жизни.</p>  |  |
|  |  | <p>УК-4.3. Владеть:</p> <p>- навыками деловой коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном(ых) языке(ах);</p> <p>- способами установления контактов и поддержания взаимодействия в условиях поликультурной среды;</p> <p>- иностранным(ми) языком(ами) для реализации профессиональной деятельности и в ситуациях повседневного общения.</p> | <p>Этап формирования навыков и получения опыта</p> |

**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.      | <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:<br/>( 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:<br/>[8-9) баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки,</p> |



|             |  |  |   |
|-------------|--|--|---|
|             |  |  | <p>нарушает последовательность в изложении программного материала:<br/>(6-8) баллов;<br/>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки:<br/>[0-6] баллов.</p>  |
| <b>УК-4</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:<br/>(9-10] баллов;<br/>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:<br/>[8-9) баллов;<br/>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению:<br/>(6-8) баллов;<br/>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:<br/>[0-6] баллов.</p> |
| <b>УК-4</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>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией:<br/>(9-10] баллов;<br/>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:<br/>[8-9) баллов;<br/>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению:<br/>(6-8) баллов;<br/>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:<br/>[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

##### Теоретический блок вопросов:

1. Культура речи как научная и учебная дисциплина (определение, аспекты, предмет изучения, основные задачи, место в ряду других лингвистических дисциплин, типы речевых культур)
2. Соотношение языка и речи
3. Структура и единицы речевого общения
4. Речевая деятельность и речевое поведение
5. Разновидности речи по форме выражения мысли, по характеру взаимодействия участников общения, по обобщенному значению и т.д.
6. Русский язык – национальный язык (определение, структура национального языка)
7. Языковая норма (определение, основные положения современной теории нормы)
8. Акцентологические нормы. Особенности русского ударения
9. Орфоэпические нормы русского литературного языка
10. Трудности в определении категории рода имени существительного
11. Особенности склонения иноязычных имен собственных (имена, фамилии, географические названия)
12. Особенности образования форм множественного числа имени существительного и варианты падежных форм
13. Образование степеней сравнения имени прилагательного. Типичные ошибки в употреблении имен прилагательных в форме степеней сравнения
14. Образование кратких форм имени прилагательного. Типичные ошибки в употреблении кратких прилагательных
15. Типичные ошибки в употреблении местоимений
16. Особенности склонения числительных
17. Особенности сочетаемости собирательных числительных с другими словами
18. Образование причастий. Ошибки в употреблении причастий и причастных оборотов
19. Образование деепричастий. Ошибки в употреблении деепричастий и деепричастных оборотов
20. Правила согласования главных членов предложения
21. Ошибки в употреблении однородных членов предложения
22. Лексическая сочетаемость, нарушение лексической сочетаемости
23. Синонимы, антонимы и паронимы в речи. Ошибки, связанные с употреблением синонимов, антонимов и паронимов
24. Использование стилистически окрашенной лексики. Канцеляризм
25. Мотивированное и немотивированное использование лексики ограниченной сферы употребления
26. Научный стиль (сфера функционирования, подстили, жанры, стилевые черты, языковые особенности)
27. Правила оформления библиографии
28. Правила оформления сносок и цитат
29. Композиция научной работы
30. Языковые и композиционные особенности вторичных жанров научного стиля (аннотации, реферата, тезисов и др.)
31. Официально-деловой стиль (сфера функционирования, подстили, жанры, стилевые черты, языковые особенности)
32. Речевой этикет в жанрах официально-делового стиля
33. Публицистический стиль (сфера функционирования, подстили, жанры, стилевые черты, языковые особенности)
34. Разговорная речь, ее особенности
35. Специфика стиля художественной литературы
36. Подготовка к публичному выступлению
37. Структура ораторской речи
38. Логические основы построения речи
39. Виды аргументов

40. Приемы воздействия на аудиторию
41. Теория и практика дискуссии
42. Речевой этикет
43. Выразительные средства языка: тропы (метафора, метонимия, эпитеты и др.)
44. Выразительные средства языка: стилистические фигуры (риторический вопрос, парцелляция, аллюзия и др.)
45. Принцип кооперации Г. Грайса (максима качества, максима количества и др.)
46. Принцип вежливости Дж. Лича (максима симпатии, максима великодушия и др.)

### **Аналитическое задание: задачи**

#### **1. Поставьте в словах ударение. Выделите энклитики и проклитики.:**

асимметрия, баловать, ветеринария, двоюродный, духовник, завсегда, исповедание, истерия, кладовая, клеить, кремень, лубочный, маркетинг, маркировать, нормировать, обетованный, облегчить, памятуя, перипетии, побасенка, поутру, похороны, прирост, простыня, путепровод, раджа, ракушка, согнутый, статуя, столяр, таможня, шрифты, феерия, хаос, щепень.

#### **2. Исправьте речевые ошибки:**

1. Он видел как наяву прекрасную девушку, её лицо, читающее письмо, фигуру, идущую по саду. 2. Он перечитал уже всё творчество М.Ю. Лермонтова. 3. Наше правительство, конечно, несколько недобросовестно относится к своим обязанностям. 4. Российские врачи всегда спешат на помощь к детям. 5. Пушкин, Лермонтов и Грибоедов в своих произведениях прикрывают лица главными героями. 6. Она делала всё возможное, чтобы он не умер: в итоге он умирает. 7. Базаров с Кирсановым решили вернуться из командировки в имение к Павлу Николаевичу. 8. Её лицо было равнодушным и индифферентным, и даже безразличным. 9. Татьяне было неудобно в светском коллективе. 10. Душа Обломова представляла собой клубок противоречивых парадигм.

#### **3. Укажите тип допущенных ошибок, отредактируйте предложения.**

1. Наташа попросила мать купить ей 5 килограмм конфет. 2. Иногда он приезжает в город, чтобы увидеться с самыми образованнейшими людьми. 3. Намного удобнее станет в скором времени старый выход со станции метро «Маяковская». 4. Безопасность для каждого человека должна быть главной задачей Президента, Правительства и депутатов. 5. Сулугуни изумительно по своему вкусу. 6. Департамент исполнения наказаний и служба безопасности Украины все опроверг. 7. Мы признаем, что все те реформы, которые начаты демократами-реформаторами, были нам навязаны Западом, который нам это навязывает уже почти сто лет. 8. Но эффектно несется туманная дымка, сквозь которую можно рассмотреть три мужские фигуры, что, сгибаясь под ветром, цепляются за металлическую проволоку, натянутую в несколько рядов по заднику. 9. Комнатам особый уют придают окрашенные в спокойные пастельные тона стены, мягкие ковровые дорожки, новая мебель, оригинальные светильники и картины с российскими пейзажами. 10. Этот документ признается всеми вузами Германии как показатель уровня владения немецким языком, необходимый для обучения в местных университетах.

#### **4. Определите грамматический род сложносокращённых существительных:**

АО, АТС, АЭС, ВТЭК, вуз, ГЭС, МГУ, РАН, спецкор.

#### **5. Какие средства выразительности были использованы в следующих предложениях:**

1. Любовный прямоугольник. 2. Письмецо в конверте погоди, не шли... 3. Он часто выходит из себя, но потом, как правило, возвращается обратно. 4. Мы побывали во многих местах, где ступала нога Тургенева. 5. Мороз. Ушанки торжествуют.

5.3. Оценивание результатов обучения по учебной дисциплине на промежуточной аттестации

Ответы обучающегося на экзамене / зачете / дифференцированном оцениваются каждым педагогическим работником по 20-балльной шкале, а итоговая оценка по учебной дисциплине в целом по **пятибалльной системе** выставляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов в Российском государственном социальном университете, утвержденном приказом РГСУ от 26.03.2015 №313.

#### **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/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 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. Козырев, В. А. Русский язык и культура речи. Современная языковая ситуация : учебник и практикум для вузов / В. А. Козырев, В. Д. Черняк. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 167 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07089-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452088>
2. Голуб, И. Б. Русский язык и практическая стилистика : учебно-справочное пособие / И. Б. Голуб. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 355 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01034-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449983>
3. Голуб, И. Б. Стилистика русского языка и культура речи : учебник для вузов / И. Б. Голуб, С. Н. Стародубец. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 455 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00614-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450006>

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

1. Русский язык и культура речи : учебник и практикум для вузов / В. Д. Черняк, А. И. Дунев, В. А. Ефремов, Е. В. Сергеева ; под общей редакцией В. Д. Черняк. — 4-е изд., перераб. и доп. —

Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 389 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04154-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449717>

2. Русский язык и культура речи : учебник и практикум для вузов / Т. Ю. Волошинова [и др.] ; под редакцией А. В. Голубевой, В. И. Максимова. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 306 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06066-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449653>

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

| Название электронного ресурса   | Описание электронного ресурса   | Используемый для работы адрес   |
|---|---|---|
| <p>Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)</p> <p>Электронная библиотека учебников</p>             | <p>Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова</p> <p>На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.</p>              | <p><a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a><br/>100% доступ</p> <p><a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a><br/>100% доступ</p>                           |
| <p>Cyberleninka</p> <p>Единое окно доступа к образовательным ресурсам</p>   | <p>Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.</p> <p>Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования</p>                    | <p><a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a><br/>100% доступ</p> <p><a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a><br/>100% доступ</p> |
| <p>Электронные библиотеки. Электронные библиотеки, словари, энциклопедии</p> <p>Библиотека юридической литературы</p> | <p>Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др.</p> <p>Электронная библиотека открытого доступа (монографии, диссертации, книги,</p> | <p><a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a><br/>100% доступ</p> <p><a href="http://pravo.eup.ru/">http://pravo.eup.ru/</a><br/>100% доступ</p>         |

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Русский язык и культура речи» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, лабораторных работ 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 настоящей рабочей программы учебной дисциплины. Ее может представить преподаватель на вводной лекции или самостоятельно обучающийся использует информацию на официальном Интернет-сайте Университета.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной библиотечной системе Университет, 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 лабораторной работе и занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения лабораторных работ и занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

*Предварительная подготовка к лабораторной работе / 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 лабораторной работы и учебного занятия семинарского типа* включает несколько моментов:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного вы-

полнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в лаборатории;

– самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики;

*Обработка, обобщение* полученных результатов лабораторной работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждой лабораторной работе/практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету/дифференцированному зачету/экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

#### Самостоятельная работа.

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

Подготовка к зачёту:

К зачёту необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить учебную дисциплину в период зачетно-экзаменационной сессии, как правило, приносят не слишком удовлетворительные результаты.

При подготовке к зачетам (без оценки и с оценкой) обратите внимание на защиту лабораторных работ/практических заданий на основе теоретического материала.

При подготовке к экзамену по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры, иллюстрирующие теоретические положения.

После предложенных указаний у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине.

## **5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине**

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

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

### **5.4.2. Программное обеспечение**

1. Microsoft Office (Word, Excel).

### **5.4.3. Информационные справочные системы**

| <b>№№</b> | <b>Название электронного ресурса</b>    | <b>Описание электронного ресурса</b>  | <b>Используемый для работы адрес</b>                                     |
|-----------|---|---|--|
| 1.        | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» | Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниги, учебники для ВУЗов, средних спе- | <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a><br>100% доступ |

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
|     |   | циальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК.   |   |
| 2.  | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru                                  | Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.  | <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета.<br>Доступ к 5493 журналам с полным текстом в открытом доступе, из них российских журналов 5022. |
| 3.  | ЭБС издательства «Юрайт»  | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a><br>100% доступ  |
| 4.  | ЭБС издательства "ЛАНЬ"   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a><br>100% доступ  |
| 5.  | ЭБС "Book.ru"   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a><br>100% доступ  |
| 6.  | База данных EastView  | Полнотекстовая база данных периодики.  | <a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a><br>С любого компьютера в сети Университета  |
| 7.  | База данных международного индекса научного цитирования – Scopus:           | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.   | <a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.   |
| 8.  | Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge) | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.   | <a href="http://webofknowledge.com;">http://webofknowledge.com;</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета.  |
| 9.  | Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина                                    | Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов. | <a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a><br>Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.   |
| 10  | Национальная электронная библиотека   | Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.  | <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a><br>доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета   |
| 11. | Видеотека учебных фильмов «Решение»   | Коллекция учебных видеофильмов   | <a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a><br>100% доступ  |



## **5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине**

Для изучения учебной дисциплины «*Русский язык и культура речи*» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки «49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» 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, компьютер).

**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 «*Русский язык и культура речи*» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

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

При освоении учебной дисциплины «*Русский язык и культура речи*» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины «*Русский язык и культура речи*» 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.

В рамках учебной дисциплины «*Русский язык и культура речи*» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с направленностью реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.

### Лист регистрации изменений

| № п/п | Содержание изменения   | Реквизиты документа об утверждении изменения  | Дата введения изменения |
|-------|--|---|-------------------------|
| 1.    | Утверждена и введена в действие решением кафедры русского языка и литературы на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943. | Протокол заседания кафедры № 8 от «27» мая 2019 года  | 01.09.2019              |
| 2.    | Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы   | Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 9 от «15» мая 2020 года | 01.09.2020              |
| 3.    |  |   |                         |



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВА-  
ТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИ-  
ТЕТ»**

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры

/А.С. Махов/

18 мая 2020 г..

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЕКТАМИ**

**Направление подготовки**

*49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*

**Направленность (профиль)**

*Физическая рекреация и реабилитация*

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА БАКА-  
ЛАВРИАТА**

**Форма обучения**

*Заочная*

Москва 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «**Основы управление проектами**» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 01.003. «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- 01.004 «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования»;
- 05.003 «Тренер»;
- 05.005 «Инструктор-методист»;
- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: к.с.н., доцент кафедры менеджмента и административного управления Рогов О.В.

Руководитель основной образовательной программы кандидат биологических наук, доцент

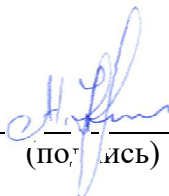


В.П. Карташев

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры менеджмента и административного управления Протокол № 10 от 30 мая 2019 г.

Заведующий кафедрой, кандидат философских наук



М.С. Козырев

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

Д.ф.н., профессор кафедры  
Военной акмеологии и кибернетики  
Военной академии РВСН  
имени Петра Великого



Б.Л. Беляков

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Д.с.н., профессор кафедры  
государственного, муниципального  
управления и социальной  
инженерии



Е.В. Фролова

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор



И.Г. Маляр

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
|--|--|
| 1. Общие положения.....  | 4                                      |
| 1.1. Цель и задачи учебной дисциплины .....  | 4                                      |
| 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы .....  | 4                                      |
| 1.3. Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы .....   | 4                                      |
| 2. Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося .....   | 6                                      |
| 3. Содержание учебной дисциплины .....   | 6                                      |
| 3.1. Учебно-тематический план по очной форме обучения.....   | 6                                      |
| 3.2. Учебно-тематический план по заочной форме обучения <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>   |  |
| 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине .....  | 7                                      |
| 5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине .....  | 10                                     |
| 5.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине.....  | 12                                     |
| 5.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....  | 12                                     |
| 5.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....   | 14                                     |
| 5.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы ..... | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| 5.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....   | 16                                     |
| 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины .....   | 17                                     |
| 6.1. Основная литература .....   | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| 6.2. Дополнительная литература .....   | 17                                     |
| 7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины.....  | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| 8. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины .....  | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| 9. Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....   | 18                                     |
| 9.1. Информационные технологии .....   | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| 9.2. Программное обеспечение .....   | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| 9.3. Информационные справочные системы .....   | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| 10. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....  | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| 11. Образовательные технологии .....   | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| Лист регистрации изменений.....  | 23                                     |

## 1. Общие положения

### 1.1. Цель и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических знаний о теории проектного управления, основах современных 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 своей профессиональной деятельности.

#### Задачи учебной дисциплины:

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. Владение 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 учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Основы управления проектами» реализуется в части основной профессиональной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки «49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» очной и заочной формам обучения.

Изучение учебной дисциплины «Основы управления проектами» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: «Экономика», «Социология», «Технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия».

Изучение учебной дисциплины «Основы управления проектами» является базовым для последующего освоения программного материала учебных дисциплин: «Методология научных исследований в рекреации и туризме», а также при выполнении учебно-исследовательских аналитических работ.

### 1.3. Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих **профессиональных** компетенций: УК-2, УК-3 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой **Информационные системы и технологии** по направлению подготовки «49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

| Код компетенции | Содержание компетенции  | Результаты обучения   |
|-----------------|---|---|
| УК-2            | Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя | УК-2.1. Знает: - требования и принципы целеполагания;- принципы и методы планирования;- виды и содержание планирования в физической культуре, рекреации, спорте и туризме;- методы организации и управления в области физической культуры, рекреации, спорта и туризма, применяемые |

|             |  |  |
|-------------|--|--|
|             | <p>из действующих правовых норм, имеющих ресурсы и ограничений</p>                         | <p>на федеральном и региональном уровнях; - основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно- спортивной организации той или иной организационно-правовой формы и формы собственности; - количественные показатели физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с лицами разного пола и возраста, лицами с ограниченными возможностями здоровья; - конституцию Российской Федерации, свои гражданские права и обязанности, законы Российской Федерации и нормативные документы в области физической культуры, рекреации, спорта и туризма, образования.</p>  |
|             |  | <p>УК-2.2. Умеет: - формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели; - определять ожидаемые результаты решения задач; - разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры, рекреации, спорта и туризма; - осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для лиц разного пола и возраста, лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, с учетом целей и задач физкультурно-спортивной организации; - проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющих ресурсы и ограничений; - проводить оценку ресурсного обеспечения спортивного, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия для лиц разного пола и возраста, лиц с ограниченными возможностями здоровья; - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом.</p>  |
|             |  | <p>УК-2.3. Имеет опыт:- планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности по рекреации, избранным видам спорта; - планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, в том числе, для лиц с ограниченными возможностями здоровья; - планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области рекреации, физической культуры, спорта и туризма.</p>  |
| <p>УК-3</p> | <p>Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</p> | <p>УК-3.1. Знает: - функции и средства общения; - психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, состоянию здоровья, этническим и религиозным признакам и др.); - источники, причины и способы управления конфликтами; - методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - методы убеждения, аргументации своей позиции; - существенные характеристики и типологию лидерства; - факторы эффективного лидерства лиц разного пола и возраста.</p> <p>УК-3.2. Умеет: - эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в том числе, участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; - планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; - общаться с детьми, детьми-инвалидами, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения, развития, воспитания, коррекции, компенсации и профилактики; - анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; - защищать достоинство и интересы</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>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 (профиль) личности; - устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - применять технологии развития лидерских качеств и умений; - применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическую поддержку, психотехнические упражнения, групповые нормы.</p> <p>УК-3.3. Имеет опыт: - решения образовательных, воспитательных, развивающих, коррекционных, компенсаторных и профилактических задач в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.</p> |
|--|--|--|

## 2. Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 3 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен экзамен

Заочная форма обучения:

| Вид учебной работы   | Всего часов | Семестры       |  |  |  |
|--|-------------|----------------|--|--|--|
|  |             | 5              |  |  |  |
| <b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b> | 22          | 22             |  |  |  |
| Учебные занятия лекционного типа   | 4           | 4              |  |  |  |
| Практические занятия   | 4           | 4              |  |  |  |
| Лабораторные занятия   |             |                |  |  |  |
| Контактная работа в КРЭС   | 14          | 14             |  |  |  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>   | <b>77</b>   | <b>77</b>      |  |  |  |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>   | <b>9</b>    | <b>9</b>       |  |  |  |
|  |             | <b>экзамен</b> |  |  |  |
| <b>Общий объём часов</b>   | <b>108</b>  | <b>108</b>     |  |  |  |

## 3. Содержание учебной дисциплины

### 3.1. Учебно-тематический план по очной форме обучения

Объем учебных занятий составляет 108 часа.

Объем самостоятельной работы – 77 часов.



| Раздел, тема  | Виды учебной работы, академических часов |                        |   |                  |                   |                      |
|---|--|------------------------|---|------------------|-------------------|----------------------|
|   | Всего                                    | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками |                  |                   |                      |
|   |  |                        | Всего   | Лекционного типа | Семинарского типа | Лабораторные занятия |
| <b>Модуль 1 (семестр 3,4)</b>   |  |                        |   |                  |                   |                      |
| Раздел 1.1 Осуществление проектной деятельности в интересах достижения целей организации  | 36                                       | 28                     | 8   | 1                | 1                 | 6                    |
| Раздел 1.2 Ресурсы и ограничения в управлении проектами   | 36                                       | 29                     | 7   | 1                | 2                 | 4                    |
| Раздел 1.3 Методологические основы разработки проекта: определение круга задач в рамках поставленной цели и выбор оптимальных способов их решения | 27                                       | 20                     | 7   | 2                | 1                 | 4                    |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>  | <b>9</b>                                 | -                      | -   | -                | -                 | -                    |
| <b>Общий объем, часов</b>   | <b>108</b>                               | <b>77</b>              | <b>22</b>   | <b>4</b>         | <b>4</b>          | <b>14</b>            |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>   | <b>Экзамен</b>                           |                        |   |                  |                   |                      |

#### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

##### 4.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

По заочной форме обучения

| Раздел, тема | Всего СРС + контроль | Виды самостоятельной работы обучающихся, в т.ч. контроль |                                |                                |                             |                                |                                   |
|--------------|----------------------|--|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
|              |                      | Академическая активность, час                            | Форма академической активности | Выполнение практ. заданий, час | Форма практического задания | Рубежный текущий контроль, час | Форма рубежного текущего контроля |

| Модуль 1 (семестр 5)  |           |           |  |           |                               |          |   |          |
|---|-----------|-----------|--|-----------|-------------------------------|----------|---|----------|
| Раздел 1.1<br>Осуществление проектной деятельности в интересах достижения целей организации   | 28        | 14        | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 10        | Расчетно-практическое задание | 2        | Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя | 2        |
| Раздел 1.2 Ресурсы и ограничения в управлении проектами   | 29        | 15        | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 10        | Расчетно-практическое задание | 2        | Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя | 2        |
| Раздел 1.3 Методологические основы разработки проекта: определение круга задач в рамках поставленной цели и выбор оптимальных способов их решения | 20        | 10        | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 6         | Расчетно-практическое задание | 2        | Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя | 2        |
| <b>Общий объем, часов</b>   | <b>77</b> | <b>39</b> |  | <b>26</b> |                               | <b>6</b> |   | <b>6</b> |

#### 4.2. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине

##### Раздел 1.1. 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 1.1**

**Форма практического задания:** расчетно-практическое задание.

### **Пример расчетно-практического задания к теме 1.1:**

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 1.1: форма рубежного контроля – компьютерное тестирование**

### **Пример компьютерного тестирования к теме 1.1:**

**(??) 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 1.2. 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 1.2**

**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 1.2: форма рубежного контроля – компьютерное тестирование**

##### **Пример компьютерного тестирования к теме 1.2:**

**(??)Субъекты управления — это ... (??) Одиночный выбор**

(!) активные участники проекта (отдельные сотрудники и подразделения), взаимодействующие при выработке и принятии управленческих решений в процессе его осуществления.

(?) функциональные подразделения организации (маркетинг, финансы, производство и пр.), в разной степени взаимодействующие друг с другом

(?) инвестор, заказчик, подрядчики

**(??) Верно ли утверждение: «Окружение проекта – это среда проекта, порождающая совокупность внутренних и внешних сил, которые способствуют или мешают достижению целей проекта» (??) Одиночный выбор**

(!) да

(?) нет

### Раздел 1.3. 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 1.3.

**Форма практического задания:** расчетно-практическое задание.

#### Пример расчетно-практического задания к теме 1.3

Изучите схему работы по 6 СИГМ (SIX SIGMA). Дайте ее интерпретацию. Оформите в виде доклада объемом не менее 7 страниц.



**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1.3:** форма рубежного контроля – компьютерное тестирование

#### Пример компьютерного тестирования к теме 1.3:

(??) 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

### 5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине

#### 5.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине является экзамен, который проводится в устной форме.

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

| Код компетенции | Содержание компетенции (части компетенции)   | Результаты обучения  | Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы |
|-----------------|--|--|--|
| УК-2            | Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений | УК-2.1. Знает: - требования и принципы целеполагания;- принципы и методы планирования;- виды и содержание планирования в физической культуре, рекреации, спорте и туризме;- методы организации и управления в области физической культуры, рекреации, спорта и туризма, применяемые на федеральном и региональном уровнях; - основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно- спортивной организации той или иной организационно-правовой формы и формы собственности; - количественные показатели физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с лицами разного пола и возраста, лицами с ограниченными возможностями здоровья; - конституцию Российской Федерации, свои гражданские права и обязанности, законы Российской Федерации и нормативные документы в области физической культуры, рекреации, спорта и туризма, образования. | Этап формирования знаний   |
|                 |  | УК-2.2. Умеет: - формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели; - определять ожидаемые результаты решения задач; - разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры, рекреации, спорта и туризма; - осуществлять планирование физкультурно-  | Этап формирования умений   |

|             |  |  |  |
|-------------|--|--|--|
|             |  | <p>оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для лиц разного пола и возраста, лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, с учетом целей и задач физкультурно-спортивной организации; - проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; - проводить оценку ресурсного обеспечения спортивного, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия для лиц разного пола и возраста, лиц с ограниченными возможностями здоровья; - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом</p> |  |
|             |  | <p>УК-2.3. Имеет опыт:- планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности по рекреации, избранным видам спорта; - планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, в том числе, для лиц с ограниченными возможностями здоровья; - планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области рекреации, физической культуры, спорта и туризма.</p>  | <p>Этап формирования навыков и получения опыта</p> |
| <p>УК-3</p> | <p>Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</p> | <p>УК-3.1. Знает: - функции и средства общения; - психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, состоянию здоровья, этническим и религиозным признакам и др.); - источники, причины и способы управления конфликтами; - методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - методы убеждения, аргументации своей позиции; - сущностные характеристики и типологию лидерства; - факторы эффективного лидерства лиц разного пола и возраста.</p>  | <p>Этап формирования знаний</p>                    |
|             |  | <p>УК-3.2. Умеет: - эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в том числе, участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; - планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; - общаться с детьми, детьми-инвалидами, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения, развития, воспитания, коррекции, компенсации и профилактики; - анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллек-</p>                  | <p>Этап формирования умений</p>                    |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <p>тиве 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 (профиль) личности; - устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - применять технологии развития лидерских качеств и умений; - применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическую поддержку, психотехнические упражнения, групповые нормы.</p> |  |
|  |  | <p>УК-3.3. Имеет опыт: - решения образовательных, воспитательных, развивающих, коррекционных, компенсаторных и профилактических задач в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.</p>   | <p>Этап формирования навыков и получения опыта</p> |

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

| <b>Код компетенции</b> | <b>Этапы формирования компетенций</b> | <b>Показатель оценивания компетенции</b>   | <b>Критерии и шкалы оценивания</b>  |
|------------------------|---------------------------------------|--|---|
| УК-2, УК-3             | 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 тео-</p> |



|            |  |   |   |
|------------|--|---|---|
|            |  |   | <p>ретические положения -7-8 баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала - 5-6 баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки -0-4 балла.</p>  |
| УК-2, УК-3 | Этап формирования умений.                    | <p>Аналитическое задание (<i>задачи, расчетно-практические задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>  | <p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией- 9-10 баллов;</p> <p>2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании -7-8 баллов;</p> <p>3) испытывает затруднения</p> |
| УК-2, УК-3 | Этап формирования навыков и получения опыта. | <p>Аналитическое задание (<i>задачи, расчетно-практические 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>в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению 5-6 баллов;</p> <p>4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по</p>   |

|  |  |  |                               |
|--|--|--|-------------------------------|
|  |  |  | решению задания - 0-4 баллов. |
|--|--|--|-------------------------------|

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

**Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине**

**Вопросы для проведения экзамена**

**Теоретический блок вопросов:**

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.
- Аналитические задания**
1. Анализ возможности применения системы проектного управления, исходя из целей, задач типовой структуры организации.
  2. Анализ ресурсов и ограничений проектной деятельности.
  3. Мониторинг внешней и внутренней среды проекта
  4. Формирование команды проекта: параметры выбора оптимальных альтернатив.
  5. Оценка модели организационной зрелости компании.
  6. Разработка жизненного цикла проекта.
  7. Организация взаимодействия участников проекта согласно целям и задачам проектной деятельности.
  8. Способы и методы разработки проектов.
  9. PEST-анализ.
  10. Отраслевой анализ: понятие, основные показатели.
  11. Оценка степени конкуренции в отрасли на основе модели «пяти сил» М. Портера

#### **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 Зуб, А. Т. Управление проектами : учебник и практикум для вузов / А. Т. Зуб. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 422 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00725-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450229>

#### **5.2. Дополнительная литература**

2. Управление проектами : учебник и практикум для вузов / А. И. Балашов, Е. М. Рогова, М. В. Тихонова, Е. А. Ткаченко ; под общей редакцией Е. М. Роговой. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 383 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00436-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449791>

3. Кузнецова, Е. В. Управление портфелем проектов как инструмент реализации корпоративной стратегии : учебник для вузов / Е. В. Кузнецова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 177 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07425-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451359>

4. Чекмарев, А. В. Управление ИТ-проектами и процессами : учебник для вузов / А. В. Чекмарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 228 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11191-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/455189>

5. Кузнецова, Е. В. Управление портфелем проектов как инструмент реализации корпоративной стратегии : учебник для вузов / Е. В. Кузнецова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 177 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07425-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/451359>

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

| Название электронного ресурса   | Описание электронного ресурса   | Используемый для работы адрес  |
|---|---|--|
| Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)            | Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова                                       | <a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a><br>100% доступ                   |
| Электронная библиотека учебников                                      | На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.  | <a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a><br>100% доступ                             |
| Cyberleninka  | Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.  | <a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a><br>100% доступ         |
| Единое окно доступа к образовательным ресурсам                        | Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования   | <a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a><br>100% доступ             |
| Электронные библиотеки. Электронные библиотеки, словари, энциклопедии | Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др. | <a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a><br>100% доступ |
| Библиотека юридической литературы                                     | Электронная библиотека открытого доступа (монографии, диссертации, книги, статьи, новости и аналитика, конспекты лекций, рефераты, учебники).   | <a href="http://pravo.eup.ru/">http://pravo.eup.ru/</a><br>100% доступ                             |

## 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины «*Основы управления проектами*» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной ра-

боты. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программой 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 лабораторных работ и занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач 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 лабораторной работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени

сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждой лабораторной работе/практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету/дифференцированному зачету/экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

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

## 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

### 5.4.1. Средства информационных технологий

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

### 5.4.2. Программное обеспечение

1. Microsoft Office (Word, Excel).

### 5.4.3. Информационные справочные системы

| №№ | Название электронного ресурса              | Описание электронного ресурса  | Используемый для работы адрес   |
|----|--|--|---|
| 1. | ЭБС «Университетская библиотека онлайн»    | Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниги, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК. | <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a><br>100% доступ  |
| 2. | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru | Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.  | <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета.<br>Доступ к 5493 журналам с полным текстом в открытом доступе, из них российских журналов 5022. |
| 3. | ЭБС издательства «Юрайт»                   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a><br>100% доступ  |

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
| 4.  | ЭБС издательства "ЛАНЬ"   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a><br>100% доступ  |
| 5.  | ЭБС "Book.ru"   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a><br>100% доступ  |
| 6.  | База данных EastView  | Полнотекстовая база данных периодики.  | <a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a><br>С любого компьютера в сети Университета  |
| 7.  | База данных международного индекса научного цитирования – Scopus:           | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.   | <a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.   |
| 8.  | Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge) | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.   | <a href="http://webofknowledge.com;">http://webofknowledge.com;</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета.                                      |
| 9.  | Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина                                    | Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов. | <a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a><br>Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.                           |
| 10  | Национальная электронная библиотека   | Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.  | <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a><br>доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета |
| 11. | Видеотека учебных фильмов «Решение»   | Коллекция учебных видеофильмов   | <a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a><br>100% доступ  |

### 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

Для изучения учебной дисциплины «**Основы управления проектами**» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм* 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).

**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 «**Основы управления проектами**» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины «**Основы управления проектами**» 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.

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



### Лист регистрации изменений

| № п/п | Содержание изменения   | Реквизиты документа об утверждении изменения   | Дата введения изменения |
|-------|--|--|-------------------------|
| 1.    | Утверждена и введена в действие решением кафедры адаптивной физической культуры и рекреации на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943 | Протокол заседания кафедры<br>№ 9<br>от «08» мая 2019 года   | 01.09.2019              |
| 2.    | Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы   | Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 10 от «15» мая 2020 года | 01.09.2020              |
| 3.    |  |  |                         |
| 4.    |  |  |                         |
| 5.    |  |  |                         |



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры

/А.С. Махов/

18 мая 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ТЕХНОЛОГИИ САМООРГАНИЗАЦИИ И ЭФФЕКТИВНОГО**  
**ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ**

**Направление подготовки**

*49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*

**Направленность (профиль)**

*Физическая рекреация и реабилитация*

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

**Форма обучения**

*Заочная*

Москва 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 01.003. «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- 01.004 «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования»;
- 05.003 «Тренер»;
- 05.005 «Инструктор-методист»;
- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: Ростовской Т.К., доктора социологических наук, профессор кафедры социальной педагогики и организации работы с молодежью; Фоминой С.Н., доктора педагогических наук, кафедры социальной педагогики и организации работы с молодежью, Князькова Е.А., кандидат политических наук, доцент кафедры социальной педагогики и организации работы с молодежью, Бондалетов В.В., кандидат социологических наук, доцент, заведующий кафедрой менеджмента и административного управления, Романов И.В., кандидат психологических наук, декан факультета коммуникативного менеджмента, Матанис В.А., кандидат философских наук, доцент, заведующий кафедрой журналистики

Руководитель основной образовательной программы кандидат биологических наук, доцент

В.П. Карташев

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры социальной работы. Протокол № 9 от «8» мая 2019 года

Заведующий кафедрой журналистики

канд.ф.наук, доц.

В.А.Матанис

(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 кафедры журналистики факультета коммуникативного менеджмента РГСУ

Т.Г.Карпова

(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор

И.Г. Маляра

(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....   | 4  |
| 1.1 Цель и задачи учебной дисциплины .....  | 4  |
| 1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной образовательной программы.....   | 5  |
| РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 7  |
| 2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося.....  | 7  |
| 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины .....  | 7  |
| РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....   | 8  |
| 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....  | 8  |
| 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине.....   | 9  |
| РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....  | 9  |
| 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине .....  | 26 |
| 4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....  | 26 |
| 4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....  | 28 |
| 4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы ..... | 29 |
| 4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....  | 29 |
| РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 32 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины.....   | 32 |
| 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины .....   | 33 |
| 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....   | 34 |
| 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....   | 35 |
| 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....   | 37 |
| 5.6 Образовательные технологии .....  | 37 |
| РАЗДЕЛ 6. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....   | 39 |

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

**Цель учебной дисциплины** заключается в усвоении обучающимися **первичных коммуникативных и управленческих навыков** в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы с последующим применением в профессиональной сфере и 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; в усвоении обучающимися теоретических знаний о становлении и развитии **социальной позиции в профессиональной деятельности** с последующим применением в профессиональной сфере и формировании практических навыков волонтерства, вожатства, наставничества, социального предпринимательства.

#### **Задачи учебной дисциплины:**

1. Приобретение умений эффективной самоорганизации и самоуправления в учебной деятельности;
2. Приобретение умений эффективной самоорганизации и самоуправления в учебной деятельности;
3. Развитие навыков тайм-менеджмента и целеполагания;
4. Формирование мотивации к самоконтролю и самоорганизации в учебной и профессиональной деятельности;
5. Усвоение знаний о природе смысловой навигации, содержании ее технологий, а также особенностей их применения в практической деятельности.
6. Способствовать формированию у студентов умения моделировать собственное время в контексте эффективного принятия решений. и саморазвитию, соответствующих умений и навыков, помогающих развиваться в профессиональной деятельности.
7. Создать теоретико-практические условия для формирования и развития умений выстраивать методику личной стрессоустойчивости, креативных подходов к приоритетным целям и задачам.
8. Развитие теоретических знаний и практических навыков в сферах волонтерства, вожатства, наставничества, социального предпринимательства.
9. Мотивация обучающихся к самостоятельному и инициативному применению полученных в ходе освоения дисциплины знаний и практических умений в профессиональной деятельности.
10. Способствовать формированию у обучающихся проектного мышления и развитию первичных умений в области управления проектами и процессами их реализации;
11. Содействовать самостоятельной работе обучающихся в области управления проектами, которая позволит им отработать практические навыки проектирования жизненной траектории и управления проектами в научной сфере.
12. Мотивация студентов к самостоятельному и инициативному применению полученных в ходе освоения дисциплины знаний и практических умений в профессиональной деятельности.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия» реализуется в базовой части основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки «49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» очной и заочной формам обучения.

Изучение учебной дисциплины «Технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала учебных дисциплин «Русский язык и культура речи», «История», «Иностранный язык»

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной «Социальная психология», «Основы управления проектами», «Организационная практика».

## 1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной образовательной программы

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих универсальных компетенций: УК-4, УК-6 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

| Категория компетенций | Код компетенции | Формулировка компетенции  | Код и наименование индикатора достижения компетенции   |
|-----------------------|-----------------|---|--|
| Коммуникация          | УК-4            | Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах) | УК-4.1. Знает: - основы делового общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества; - основные понятия и терминологию на русском и иностранном языках в области рекреации, физической культуры, спорта и туризма, комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, 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 единиц 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 ФКиСиТ |

|   |       |   |   |
|---|-------|---|---|
|   |       |   | <p>УК-4.2. Умеет: - 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 рекреации, физической культуры, спорта и туризма.</p> <p>УК-4.3. Имеет опыт: - деловой коммуникации, владения формами профессиональной речи, профессиональной терминологией при проведении учебно-тренировочных занятий по базовым видам рекреации, спорта и туризма; - публичной речи (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 работой спортивного актива; - организации деятельности волонтеров в области рекреации, физической культуры, спорта и туризма; - публичной защиты результатов собственных научных исследований..</p> |
| 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 | <p>УК-6.1. Знает: - основные закономерности возрастного развития, его стадии и кризисы; - основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; - современное состояние, стратегические цели и перспективу развития рекреации, физической культуры, спорта и туризма; - принципы образования в течение всей жизни.</p> <p>УК-6.2. Умеет: - определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы; - разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические, реабилитационные, абилитационные технологии, основанные на знании законов развития личности, в том числе, с инвалидностью и поведения в реальной и виртуальной среде.</p>  |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | УК-6.3. Имеет опыт: - 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.собственного профессионального роста; |
|--|--|--|---|

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость учебной дисциплины, изучаемой по очной и заочной форме обучения – в 1,2 семестре составляет 4 зачетных единицы. По дисциплине предусмотрен зачет, экзамен.

#### заочная форма обучения

| Вид учебной работы   | Всего часов | Семестры  |                 |                 |  |
|--|-------------|-----------|-----------------|-----------------|--|
|  |             | 1         | 2               | 3               |  |
| <b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b> |             |           |                 |                 |  |
| Учебные занятия лекционного типа   | 8           | 4         |                 | 4               |  |
| Практические занятия   | 8           | 4         |                 | 4               |  |
| Лабораторные занятия   | 0           | 0         |                 | 0               |  |
| Контактная работа в ЭИОС   | 16          | 8         |                 | 8               |  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>   | <b>99</b>   | <b>20</b> | <b>32</b>       | <b>47</b>       |  |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>   | <b>13</b>   | -         | <b>4</b><br>зач | <b>9</b><br>экз |  |
| <b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>  | <b>144</b>  | <b>36</b> | <b>36</b>       | <b>72</b>       |  |

### 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины



*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 | Контактная работа в ЭИОС |
| <b>Модуль 1 Семестр 1,2</b>   |  |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| Раздел 1. «Технологии самоорганизации»                                    | 34                                       | 24                     | 10  | 2                  | 2                                |                      | 6                        |
| Раздел 2. «Технологии коммуникации»                                       | 34                                       | 28                     | 6   | 2                  | 2                                |                      | 2                        |
| Контроль промежуточной аттестации (час)                                   | 4 зачёт                                  |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| Общий объем, часов  | 72                                       | 52                     | 16  | 4                  | 4                                |                      | 8                        |
| Форма промежуточной аттестации  |  |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| <b>Модуль 2 Семестр 3</b>   |  |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| Раздел 3. «Социальная позиция в профессиональной деятельности: вожатство» | 33                                       | 23                     | 10  | 2                  | 2                                |                      | 6                        |
| Раздел 4. «Технологии содействия профессиональному развитию»              | 30                                       | 24                     | 6   | 2                  | 2                                |                      | 2                        |
| Контроль промежуточной аттестации (час)                                   | 9  |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| Общий объем, часов  | 72                                       | 47                     | 14  | 4                  | 4                                | 0                    | 8                        |
| Форма промежуточной аттестации  | Экзамен                                  |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| Общий объем часов по учебной дисциплине                                   | 144                                      | 99                     | 32  | 8                  | 8                                | 0                    | 16                       |

**РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЕ**

**3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Заочной формы обучения

| Раздел, тема   | Всего     | Виды самостоятельной работы обучающихся |  |                                   |                                |                                   |                                      |
|--|-----------|---|--|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
|  |           | Академическая<br>активность, час        | Форма академической<br>активности  | Выполнение практ.<br>заданий, час | Форма практического<br>задания | Рубежный текущий<br>контроль, час | Форма рубежного<br>текущего контроля |
| <b>Модуль 1 семестр 1</b>  |           |   |  |                                   |                                |                                   |                                      |
| Раздел 1.<br>«Технологии<br>самоорганизации»   | 24        | 18                                      | Подготовка к<br>лекционным и<br>практическим<br>занятиям,<br>самостоятельное<br>изучение<br>раздела в ЭИОС | 4                                 | Презентация                    | 2                                 | Компьютерное<br>тестирование         |
| Раздел 2.<br>«Технологии<br>коммуникации»  | 28        | 22                                      | Подготовка к<br>лекционным и<br>практическим<br>занятиям,<br>самостоятельное<br>изучение<br>раздела в ЭИОС | 4                                 | Реферат                        | 2                                 | Компьютерное<br>тестирование         |
| <b>Общий объем по<br/>модулю/семестру,<br/>часов,</b>                                    | <b>52</b> | <b>40</b>                               |  | <b>8</b>                          |                                | <b>4</b>                          |                                      |
| <b>Модуль 2 семестр 2</b>  |           |   |  |                                   |                                |                                   |                                      |
| Раздел 3.<br>«Социальная<br>позиция в<br>профессиональной<br>деятельности:<br>вожатство» | 23        | 17                                      | Подготовка к<br>лекционным и<br>практическим<br>занятиям,<br>самостоятельное<br>изучение<br>раздела в ЭИОС | 4                                 | Презентация                    | 2                                 | Компьютерное<br>тестирование         |
| Раздел 4.<br>«Технологии<br>содействия<br>профессиональному<br>развитию»                 | 24        | 16                                      | Подготовка к<br>лекционным и<br>практическим<br>занятиям,<br>самостоятельное<br>изучение<br>раздела в ЭИОС | 6                                 | Презентация                    | 2                                 | Компьютерное<br>тестирование         |
| <b>Общий объем по<br/>модулю/семестру,<br/>часов,</b>                                    | <b>47</b> | <b>33</b>                               |  | <b>10</b>                         |                                | <b>4</b>                          |                                      |
| <b>Общий объем по<br/>дисциплине, часов</b>  | <b>99</b> | <b>73</b>                               |  | <b>18</b>                         |                                | <b>8</b>                          |                                      |

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине

#### 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 (ОК-6, ОК-7).

#### **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. Смыслжизненная 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<br>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: кратко 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 курсе «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: ВОЖАТСТВО»**

**Тема 3.1. Вожатство: счастливый ребенок – достойный гражданин**

**Цель: формирование системных знаний о вожатстве, как сферы деятельности и основы для формирования социальной позиции в профессиональной деятельности.**

**Перечень изучаемых элементов содержания**

- 1 Понятие и сущность вожатства. История вожатства.
- 2 Нормативно-правовые основы деятельности детских оздоровительных и профильных лагерей и профессиональную деятельность вожатого.

- 3 Классификации детских лагерей
- 4 Вожатство как кузница профессионального мастерства: лидер, педагог, психолог, менеджер. Психолого-педагогическая подготовка вожатого.
- 5 Этические основы деятельности вожатого.

**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. Детский оздоровительный лагерь как воспитательное, культурно-досуговое и оздоровительное учреждение: миссия, цели, задачи.
3. Особенности формирования временного детского коллектива в условиях лагерной смены.
4. Задачи педагогического коллектива лагеря 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 и профильного лагерей**

**Цель:** формирование системных знаний о вожатстве 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 и профильных лагерей
2. Конфликты в детских оздоровительных и профильных лагерях: проблема разрешения и профилактики
3. Профилактика девиантного поведения детей в детских оздоровительных и профильных лагерях

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Психолого-педагогические особенности воспитания в детском оздоровительном лагере
2. Взаимодействие взрослых и детей в лагере, создание нравственно-эмоциональной атмосферы сотрудничества и общения
3. Развитие лидерских качеств и ответственности вожатого. Организационно-методические аспекты работы вожатого в детском оздоровительном и профильном лагерях.
4. Рабочий день вожатых и педагогов: юридические нормы и требования. Ответственность за охрану здоровья и жизни детей. Особенности взаимодействия с коллегами по отряду: распределение обязанностей и функций, предъявление единых педагогических требований
5. Вожатый и его должностные обязанности.

**Тема 1.3. Организационно-методические аспекты работы вожатого в детском оздоровительном и профильном лагерях**

**Цель:** формирование системных знаний о вожатстве как сферы деятельности и основы для формирования 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 вожатого 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 вожатого. Профилактика стрессов и эмоционального выгорания вожатого.

#### **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 вожатого в детском оздоровительном и профильном лагерях**

**Цель: формирование системных знаний о вожатстве как сферы деятельности и основы для формирования 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 рефлексия

3. Разработать перечень отрядных песен

4. Провести конкурс бального танца

5. Оформить отрядный уголок

#### **Практическое задание к разделу 1 «Социальная позиция в профессиональной деятельности: вожатство»**

**Подготовить презентацию в MS PowerPoint по одной из предложенных тем:**

1. Профессионально-важные качества вожатого

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 отрядов, первичная характеристика, планы вожатого, педагога (на смену и на день), 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 вожатого 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. Помогите 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: стать 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 волонтера.
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.

#### **Тема 4.3. Наставничество в профессиональной деятельности. Менторинг как технология содействия профессиональному развитию.**

**Цель: формирование системных знаний о наставничестве 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 4.4. 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 дизайна 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 стартов.

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 3 «Технологии содействия профессиональному развитию»**

**Подготовить презентацию в MS PowerPoint к теме «Практическая деятельность вожакого: технологии работы с детьми в детских оздоровительных и профильных лагерях» 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.
- 14 Понятие и сущность, структура и функции системы наставничества.
- 15 Проектирование и внедрение эффективной системы наставничества. Условия эффективного наставничества
- 16 Менторинг как технология содействия профессиональному развитию. Мотивация, цель, коучинг, обучение, успех.
- 17 Методическое сопровождение молодого специалиста в организации работы с молодежью.
- 18 Основные формы и методы индивидуальной работы наставника с молодым специалистом.
- 19 Современные программы развития наставничества.
- 20 Социальное предпринимательство: от зарождения идеи до масштабирования и тиражирования проекта.
- 21 Социальные потребности как основа для предпринимательской деятельности.
- 22 Технологии исследования территории для реализации проекта. Анализ внешней среды проекта. Целевые группы, цели, задачи проекта.
- 23 Стейкхолдеры, партнеры проекта. Поиск финансирования, привлечения капитала. Создание прототипов продукции. Начало предпринимательской деятельности.
- 24 Примеры российских социальных предприятий с классификацией по сферам деятельности.
- 25 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 4: форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.**

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

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

## **РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

### **4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине**

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине является экзамен, который проводится в устной форме.

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

| Код компетенции | Содержание компетенции (части компетенции)  | Результаты обучения   | Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы |
|-----------------|---|---|--|
| УК-4            | Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах) | УК-4.1. Знает: - основы делового общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества; - основные понятия и терминологию на русском и иностранном языках в области рекреации, физической культуры, спорта и туризма, комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, 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 единиц 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 | Этап формирования знаний   |

|       |   |  |   |
|-------|---|--|---|
|       |   | чтения; - основные термины и понятия в области пропаганды и связи с общественностью в сфере ФКиСиТ.  |   |
|       |   | УК-4.2. Умеет: - 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 рекреации, физической культуры, спорта и туризма.. | Этап формирования умений                    |
|       |   | УК-4.3. Имеет опыт: - деловой коммуникации, владения формами профессиональной речи, профессиональной терминологией при проведении учебно-тренировочных занятий по базовым видам рекреации, спорта и туризма; - публичной речи (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 работой спортивного актива; - организации деятельности волонтеров в области рекреации, физической культуры, спорта и туризма; - публичной защиты результатов собственных научных исследований.   | Этап формирования навыков и получения опыта |
| УК-6. | Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | УК-6.1. Знает: - основные закономерности возрастного развития, его стадии и кризисы; - основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; - современное состояние, стратегические цели и перспективу развития рекреации, физической культуры, спорта и туризма; - принципы образования в течение всей жизни.  | Этап формирования знаний                    |
|       |   | УК-6.2. Умеет: - определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы; - разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические,   | Этап формирования умений                    |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  | реабилитационные, абилитационные технологии, основанные на знании законов развития личности, в том числе, с инвалидностью и поведения в реальной и виртуальной среде  |   |
|  |  | УК-6.3. Имеет опыт: - 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-4; УК-6      | Этап формирования знаний.      | Теоретический блок вопросов.<br>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;<br>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения -7-8 баллов;<br>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала - 5-6 баллов;<br>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, |

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

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

##### **Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине**

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: коротко и эффективно.
18. Сторителлинг как базовый элемент спичрайтинга. Эффективное рассказывание историй.
19. Признаки коммуникативного сбоя.
20. Признаки успешной коммуникации.
21. Профессионально-важные качества вожатого
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 вожатого, педагога (на смену и на день), 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 вожатого: взаимодействие с тренерами, инструкторами по физкультуре, 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, вожатого, 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 вожатого 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 учебной дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете и Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам – программам среднего профессионального 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 учебной дисциплине 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 – программам среднего профессионального 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**

##### **Основная литература**

1. Самоменеджмент : учебное пособие / С.В. Позднякова, Н.Ю. Донец, П.В. Поздняков, В.А. Морозов ; Министерство сельского хозяйства РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования, Кафедра менеджмента в АПК. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2015. – 55 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364361>

2. Истратова, О. Н. Психология эффективного общения и группового взаимодействия : учебное пособие / О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто. — Ростов-на-Дону : ЮФУ, 2018. — 191 с. — ISBN 978-5-9275-2848-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125094>

##### **Дополнительная литература**

1. 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.

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, 2020. — 487 с. — (Высшее

образование). — ISBN 978-5-534-03402-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/45006>).

3. 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, 2020. — 272 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08188-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450074>

4. Кови, С. Семь навыков эффективных менеджеров: Самоорганизация, лидерство, раскрытие потенциала [Электронный ресурс] / С. Кови. — Электрон. дан. — Москва : Альпина Паблицер, 2016. — 88 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/95290>.

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

| Название электронного ресурса                              | Описание электронного ресурса   | Используемый для работы адрес  |
|--|---|--|
| Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) | Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова | <a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a><br>100% доступ           |
| Электронная библиотека учебников                           | На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.  | <a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a><br>100% доступ                     |
| Cyberleninka   | Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.  | <a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a><br>100% доступ |
| Единое окно доступа к образовательным ресурсам             | Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования   | <a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a><br>100% доступ     |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>Электронные библиотеки.<br/>Электронные библиотеки, словари, энциклопедии</p> | <p>Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др.</p> | <p><a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a><br/>100% доступ</p> |
| <p>Библиотека юридической литературы</p>   | <p>Электронная библиотека открытого доступа (монографии, диссертации, книги, статьи, новости и аналитика, конспекты лекций, рефераты, учебники).</p>   | <p><a href="http://pravo.eup.ru/">http://pravo.eup.ru/</a><br/>100% доступ</p>                             |

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины «*Технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия*» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций и семинаров. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с настоящей рабочей программы учебной дисциплины. Ее может представить преподаватель на вводной лекции или самостоятельно обучающийся использует информацию на официальном Интернет-сайте Университета.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной библиотечной системе <http://biblioclub.ru>, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;

внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;

запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;

постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;

узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач лабораторной работы/практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает несколько моментов:

консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в лаборатории;

самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики;

Главным результатом служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

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

Подготовка к зачету.

К зачету необходимо готовится целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить учебную дисциплину в период зачетно-экзаменационной сессии, как правило, приносят не слишком удовлетворительные результаты.

После предложенных указаний у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине.

## **5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине**

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

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа к интернет
3. Проектор.

#### 5.4.3. Информационные справочные системы

| №№ | Название электронного ресурса   | Описание электронного ресурса   | Используемый для работы адрес   |
|----|---|---|---|
| 1. | ЭБС «Университетская библиотека онлайн»                                     | Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниг, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК. | <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a><br>100% доступ  |
| 2. | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru                                  | Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.   | <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета.<br>Доступ к 5493 журналам с полным текстом в открытом доступе, из них российских журналов 5022. |
| 3. | ЭБС издательства «Юрайт»  | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.   | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a><br>100% доступ  |
| 4. | ЭБС издательства "ЛАНЬ"   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.   | <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a><br>100% доступ  |
| 5. | ЭБС "Book.ru"   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.   | <a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a><br>100% доступ  |
| 6. | База данных EastView  | Полнотекстовая база данных периодики.   | <a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a><br>С любого компьютера в сети Университета  |
| 7. | База данных международного индекса научного цитирования – Scopus:           | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.  | <a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета.  |
| 8. | Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge) | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.  | <a href="http://webofknowledge.com;">http://webofknowledge.com;</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета.  |
| 9. | Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина                                    | Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных                      | <a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a><br>Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.   |

|     |                                     |   |   |
|-----|-------------------------------------|---|---|
|     |                                     | образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов. |   |
| 10  | Национальная электронная библиотека | Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.                           | <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a><br>доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета |
| 11. | Видеотека учебных фильмов «Решение» | Коллекция учебных видеофильмов  | <a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a><br>100% доступ  |

1.

### 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

Для изучения учебной дисциплины *«Технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия»* в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки *49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм* 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 учебной дисциплины *«Технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия»* применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины *«Технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия»* предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме деловых игр и разбора конкретных ситуаций, в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении учебной дисциплины *«Технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия»* предусмотрено применение электронного обучения.

Учебные часы дисциплины *«Технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия»* 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 *«Технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия»* предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с направленностью (профилем) реализуемой основной профессиональной образовательной программы.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| № п/п | Содержание изменения  | Реквизиты документа об утверждении изменения   | Дата введения изменения |
|-------|---|--|-------------------------|
| 1.    | Утверждена и введена в действие решением кафедры социальной работы на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943 | Протокол заседания кафедры № 9 от 8 мая 2019 года  | 01.09.2019              |
| 2.    | Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы  | Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры<br>Протокол № 9 от «15» мая 2020 года | 01.09.2020              |
| 3.    |   | Протокол заседания кафедры № ____ от « ____ » сентября 20 ____ года                                    | __ . __ . ____          |
| 4.    |   | Протокол заседания кафедры № ____ от « ____ » сентября 20 ____ года                                    | __ . __ . ____          |
| 5.    |   | Протокол заседания кафедры № ____ от « ____ » сентября 20 ____ года                                    | __ . __ . ____          |





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

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры

/А.С. Махов/  
18 мая 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***ОСНОВЫ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ И СИСТЕМНОГО АНАЛИЗА***

**Направление подготовки**

***49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм***

**Направленность (профиль)**

***Физическая рекреация и реабилитация***

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА  
БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**

***Заочная***

Москва 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы критического мышления и системного анализа» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

-01.003. «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

-01.004 «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования»;

-05.003 «Тренер»;

-05.005 «Инструктор-методист»;

-05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: д.ф.н., профессор Г.П. Отюцкий

Руководитель основной образовательной программы кандидат биологических наук, доцент

В.П. Карташев

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры политологии и международных отношений: Протокол №10 от «28» мая 2019 года  
И. о. заведующего кафедрой д.пол. н., профессор

М.Ю. Мартынова

(подпись)

Программа учебной дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

Международная некоммерческая организация «Федерация Мира и Согласия» Президент

В.И. Камышанов

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

Доктор философских наук, профессор, профессор кафедры политологии и международных отношений РГСУ

Г.И. Авцинова

(подпись)

Д. филос. наук, доцент, профессор кафедры социально-гуманитарных, экономических и естественнонаучных дисциплин Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ

А. И. Тонконогов

(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор

И.Г. Маляр

(подпись)

## 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 бакалавриата .....   | 4  |
| РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....  | 6  |
| 2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося.....  | 6  |
| 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины .....   | 6  |
| РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....  | 7  |
| 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине.....  | 7  |
| 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине .....   | 8  |
| РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....   | 27 |
| 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине .....   | 27 |
| 4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....   | 27 |
| 4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....   | 29 |
| 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.....  | 33 |
| РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....  | 34 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины .....   | 34 |
| 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины.....   | 34 |
| 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....  | 35 |
| 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....   | 37 |
| 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине....  | 37 |
| 5.6 Образовательные технологии .....   | 37 |
| ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....  | 40 |

## **РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1 Цель и задачи учебной дисциплины**

Цель учебной дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических знаний об основах критического мышления и системного анализа с последующим применением в профессиональной сфере и практических навыков (формирование) по работе с оригинальными и адаптированными политологическими 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 учебной дисциплины:

- Формирование знаний об основах критического мышления и системного анализа; показ их методологической и мировоззренческой значимости для становления молодого специалиста, формирование полемической культуры будущего специалиста;
- формирование представления о специфике критического мышления как способа познания и духовного освоения мира, об основных приемах критического мышления, о специфике системного анализа;
- овладение базовыми принципами и приемами критического мышления и системного анализа применительно к осмыслению проблем, связанных с областью будущей профессиональной деятельности.

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

Учебная дисциплина «Основы критического мышления и системного анализа» реализуется в базовой части основной профессиональной образовательной программы «49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (уровень бакалавриата).

Изучение учебной дисциплины «**Основы критического мышления и системного анализа**» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: «История», «Правоведение», «Технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия», «Русский язык и культура речи».

Изучение учебной дисциплины «**Основы критического мышления и системного анализа**» является базовым для последующего освоения программного материала учебных дисциплин: «Основы управления проектами», «Основы патентоведения», «Методология научных исследований в рекреации и туризме» и др.

### **1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата**

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих универсальных компетенций: УК-1.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

| Категория универсальных компетенций | Код универсальной компетенции | Формулировка компетенции   | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции   |
|-------------------------------------|-------------------------------|--|--|
| Системное и критическое мышление    | УК-1                          | Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | <p>УК-1.1. Знает: - понятие и классификации систем; - структуру и закономерности функционирования систем; - особенности системного подхода в научном познании; - понятие о системе физической культуры и туризма, их целях, задачах и общих принципах; - основные технологии поиска и сбора информации; - форматы представления информации в компьютере; - правила использования ИКТ и средств связи; - информационно-поисковые системы и базы данных; - технологию осуществления поиска информации; - технологию систематизации полученной информации; - способы статистической обработки данных, особенности статистической обработки данных лиц разного пола и возраста, лиц с ограниченными возможностями здоровья, представленных в различных измерительных шкалах и анализ полученных результатов; - основы работы с текстовыми, графическими редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами; - виды и формы работы с педагогической, медицинской, социально-психологической и научной литературой; - требования к оформлению библиографии (списка литературы)</p> <p>УК-1.2. Умеет: - работать с информацией, представленной в различной форме; - обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения; - синтезировать информацию, представленную в различных источниках; - использовать контент электронной информационно-образовательной среды; - анализировать информационные ресурсы; - отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок; - обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода; - обосновывать решение задач оздоровительной физической культуры с позиций системного подхода</p> <p>УК-1.3. Имеет опыт: - работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета; - использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование); - критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития физической культуры, спорта и туризма эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности, в том числе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.</p> |

## 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 в 3 семестре, составляет 2 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен *дифференцированный зачет*.

#### Заочная форма обучения

| Вид учебной работы   | Всего часов | Семестры  |   |   |   |
|--|-------------|-----------|---|---|---|
|  |             | 3         | 2 | 3 | 4 |
| <b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b> | <b>14</b>   | <b>14</b> |   |   |   |
| Учебные занятия лекционного типа   | 4           | 4         |   |   |   |
| Практические занятия   | 2           | 2         |   |   |   |
| Лабораторные занятия   |             |           |   |   |   |
| Контактная работа в ЭИОС   | 8           | 8         |   |   |   |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>   | <b>54</b>   | <b>54</b> |   |   |   |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>   | <b>4</b>    | <b>4</b>  |   |   |   |
|  |             | диф.зачет |   |   |   |
| <b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>  | <b>72</b>   | <b>72</b> |   |   |   |

### 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

#### Заочной формы обучения

| Раздел, тема     | Виды учебной работы, академических часов |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
|------------------|--|------------------------|---|--------------------|----------------------------------|----------------------|--------------------------|
|                  | Всего                                    | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками |                    |                                  |                      | Контактная работа в ЭИОС |
|                  |  |                        | Всего   | Лекционные занятия | Семинарские/практические занятия | Лабораторные занятия |                          |
| <b>Семестр 2</b> |  |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| Раздел 1.1       | 34                                       | 26                     | 8   | 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 | Контактная работа в ЭИОС |
| Раздел 1.2                              | 34                                       | 28                     | 6   | 2                  | 0                                |                      | 4                        |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 4  |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| Общий объем, часов                      | 72                                       | 54                     | 14  | 4                  | 2                                |                      | 8                        |
| Форма промежуточной аттестации          | Зачет с оценкой                          |                        |   |                    |                                  |                      |                          |

### РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

##### *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>семестр 2</b>                                |       |   |  |                                |                             |                                |                                   |
| Раздел 1<br><b>Основы критического мышления</b> | 26    | 12                                      | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 12                             | Решение логических задач    | 2                              | Компьютерное тестирование         |
| Раздел 2<br><b>Основы системного анализа</b>    | 28    | 14                                      | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 12                             | Решение практических задач  | 2                              | Компьютерное тестирование         |

|                                |    |    |  |    |  |   |  |
|--------------------------------|----|----|--|----|--|---|--|
| Общий объем по семестру, часов | 54 | 26 |  | 24 |  | 4 |  |
|--------------------------------|----|----|--|----|--|---|--|

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине

#### РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

**Цель:** показать специфику объекта и предмета учебной дисциплины, продемонстрировать основные компоненты и методику критического мышления, сформировать способность критического анализа проблем будущей профессиональной деятельности (ОК-1).

##### Перечень изучаемых элементов содержания:

Критическое мышление: цели, особенности, основные характеристики. Как наши познавательные способности нас обманывают? Различные подходы к определению КМ. Роль КМ в построении современной рациональной картины мира. Связь КМ с логикой, риторикой, теорией аргументации, когнитивной психологией, теорией принятия решений. Логические основы критического мышления. Понятия, суждения и умозаключения как основные формы абстрактного мышления. Истинность мысли и формальная правильность рассуждений.

Понятия и операции с ними. Как жить по понятиям? Закон обратного отношения между объемом и содержанием понятия. Отношения между понятиями. Равнозначность, тождество, перекрещивание, подчинение как типы совместимости понятий. Соподчинение, противоположность, противоречие как типы несовместимости понятий. Круги Эйлера.

Общая характеристика суждения. Суждение и предложение. Виды простых суждений. Субъект, предикат, связка и квантор в суждении. Классификация категорических суждений по количеству и качеству. Сложное суждение в его виды. Отношения между суждениями по истинности. Понятие «логического квадрата».

Общее понятие об умозаключении. Виды умозаключений: дедуктивные, индуктивные, по аналогии. Общая характеристика дедуктивных умозаключений. Силлогизмы и их характеристика. Категорический силлогизм как вид дедуктивного умозаключения. Фигуры и модусы силлогизма. Индуктивные умозаключения и выводы по аналогии.

Логические основы теории аргументации. Как нам навязывают ошибочные выводы? Структура аргументации: тезис, аргументы, демонстрация. Виды аргументов. Прямое доказательство. Виды косвенного доказательства. Понятие опровержения. Способы опровержения. Правила доказательного рассуждения и логические ошибки при доказательстве и опровержении. Понятие о софизмах и логических парадоксах.

Универсальные технологии критического мышления. Кластерное мышление. Прием «инсерт». Чтение с остановками и маркировкой. Личностная саморефлексия. Таблица «Что? Где? Почему? Когда?» Групповая работа – обучение сообща. Стратегия «Зигзаг». Карта познания. Мозговой штурм. Стратегия «Синквейн». Прием РАФТ. Методика «Бортовой журнал». Методы дискуссии. Мыслить, как ученый.

#### Тема 1.1. Логические основания критического мышления

##### Вопросы для самоподготовки:

- Соотношение мышления и чувственного познания
- Понятия и отношения между ними
- Суждения и их классификация



- Виды сложных суждений
- Логический квадрат

## **Тема 1.2. Силлогистика как инструмент критического мышления**

### ***Вопросы для самоподготовки:***

- Умозаключение как форма критического мышления.
- Классификация умозаключений.
- Дедуктивные умозаключения
- Фигуры и модусы силлогизма
- Правила силлогизма

## **Тема 1.3. Критический анализ аргументации**

### ***Вопросы для самоподготовки:***

- Структура аргументации: тезис, аргументы, демонстрация.
- Виды прямого доказательства.
- Виды косвенного доказательства.
- Правила доказательного рассуждения и логические ошибки при доказательстве и опровержении.
- Понятие о софизмах и логических парадоксах.

## **Тема 1.4 Универсальные технологии критического мышления**

### ***Вопросы для самоподготовки:***

- Кластерное мышление. Прием «инсерт».
- Чтение с остановками и маркировкой.
- Таблица «Что? Где? Почему? Когда?»
- Групповая работа – обучение сообща.
- Стратегия «Зигзаг».
- Карта познания.
- Мозговой штурм.
- Стратегия «Синквейн».
- Прием РАФТ.
- Методика «Бортовой журнал».
- Методы дискуссии.
- Мыслить, как ученый.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1**

## **Форма практического задания: решение логических задач**

### **Примеры логических задач:**

**Задача 1. Определите вид отношения между совместимыми понятиями и изобразите его с помощью круговых схем (кругов Эйлера).**

1. Высшее учебное заведение, университет.
2. Юрист, депутат парламента.
3. Конница, кавалерия.
4. Орган государственного управления, министерство.
5. Писатель, русский писатель, автор романа «Тихий Дон».
6. Премьер-министр, глава правительства.
7. Республика, форма правления.
8. Военный корабль, эсминец.
9. Президент, президент США, глава государства.
10. Живописец, художник.
11. Художественная литература, литература, драматургия.
12. Офицер, спортсмен, орденносец.
13. Литератор, прозаик, поэт.
14. Ученый, сторонник мира, гражданин Российской Федерации.
15. Студент, москвич, спортсмен, отличник.
16. Мать, дочь, родители.

**Задача 2. Определите вид отношения между несовместимыми понятиями, изобразите его с помощью круговых схем.**

1. Преступление, должностное преступление, хозяйственное преступление.
2. Известность, неизвестность.
3. Прямая линия, кривая линия.
4. Партийность, беспартийность.
5. Революционер, контрреволюционер.
6. Виновность, невиновность.
7. Наводнение, стихийное бедствие, землетрясение.
8. Правда, ложь.
9. Юрист, прокурор, следователь, адвокат.
10. Сильный, слабый.
11. Истина, заблуждение.
12. Честь, бесчестье.
13. Дисциплинарное взыскание, выговор, замечание.
14. Зависимость, независимость.
15. Парламентская республика, президентская республика.

**Задача 3. Дайте объединенную классификацию суждения приведите их схемы и принятые в логике обозначения: А, Е, I, O. Изобразите отношения между терминами с помощью кругов Эйлера, установите распределенность субъекта и предиката. Приведите схемы суждений.**

1. Многие следственные действия имеют своей целью профилактику правонарушений.
2. Не все избиратели приходят для голосования в день выборов.
3. Слушание дел в закрытом заседании суда допускается лишь в случаях, установленных законом, с соблюдением при этом всех правил судопроизводства.
4. В этой деревне огни не погашены. (Рубцов).
5. Не все выдающиеся музыканты имели абсолютный слух.
6. В унитарной государстве нет субъектов федерации.
7. Ничто не проходит бесследно.
8. 70% всего мирового грузооборота перевозится морским путем.
9. Некоторые промышленно развитые страны на современном этапе развития применяют нетрадиционные методы овладения ресурсами развивающихся стран.
10. Новодевичье кладбище – пантеон выдающихся представителей русской литературы, искусства, науки, общественно-политических и военных деятелей – невозможно обойти за один день.

**Задача 4. Установите вид сложного суждения, укажите его составные части (простые суждения), запишите суждения с помощью символов, используя логические связи.**

1. Амнистия может быть общей или частичной.

2. Форма правления государства может быть либо монархической, либо республиканской.
3. Все люди рождаются свободными и равными в своем достоинстве и правах. (Всеобщая декларация прав человека).
4. Договор считается заключенным, если между сторонами, в требуемой в надлежащих случаях форме, достигнуто соглашение по всем известным пунктам.
5. Адвокат может просить либо удовлетворить иск (заявление, жалобу) полностью, или частично, либо отказать в удовлетворении, либо прекратить производство по делу, либо оставить иск без рассмотрения.
6. Когда б на то не Божья воля — Не отдали б Москвы. (Лермонтов).
7. Ни извиняющийся тон, ни упорство не украшают споры.
8. Облака бегут над морем,  
Крепнет ветер, зыбь черней. (Языков)
9. В судебном заседании прокурор должен либо поддерживать обвинение, либо отказаться от него.
10. Дитя не плачет — мать не разумеет.
11. Действие может быть либо продуманным, либо импульсивным, либо произведенным в состоянии аффекта.

**Задача 5. Сделайте вывод из посылок, определите фигуру силлогизма. С помощью правил фигур установите, следует ли вывод с необходимостью.**

- укажите большую и меньшую посылку,
- средний, меньший и больший термины,
- определите фигуру силлогизма.
- Изобразите в круговых схемах отношение между терминами.
- Покажите распределенность терминов в посылках.
- Сделайте заключение.
- Укажите фигуру и модус силлогизма.
- Если силлогизм не решается, объясните, почему (какие правила силлогизма нарушены)?

1.

Каждый из субъектов федерации вправе иметь конституционный акт.  
Автономная республика N. – субъект федерации.

2.

Лица, совместно причинившие вред, несут солидарную ответственность перед потерпевшим.

Сидоров и Тимофеев не должны нести солидарную ответственность перед потерпевшим.

3.

Два противоречащих суждения не могут быть одновременно ложными.  
Эти суждения противоречащие.

4.

Электрон – элементарная частица.  
Электрон имеет отрицательный электрический заряд.

5.

Все планеты Солнечной системы вращаются вокруг Солнца по планетным орбитам.

Уран вращается вокруг Солнца по планетной орбите.

6.

Супруги должны материально поддерживать друг друга.  
Ольга и Петр — супруги.

7.

Судебные эксперты обязаны давать правдивые показания.  
Свидетели обязаны давать правдивые показания.

8.

Свидетели обязаны давать правдивые показания.  
Иванов – свидетель.

9.

Лица, не достигшие совершеннолетия, не могут быть представителями сторон в суде.  
Морозов не может быть представителем в суде.

10.

Некоторые студенты успешно сдали экзамены.  
Некоторые студенты — любители рок-музыки.

11.

Ни один вор не честен.  
Некоторых нечестных людей удастся уличить.

12.

Некоторые студенты живут в общежитии.  
Воронин живет в общежитии.

13.

Все инженеры имеют высшее техническое образование.  
Некоторые из них занимаются научной деятельностью.

15.

Оскорбление есть умышленное унижение чести и достоинства личности, выраженное в неприличной форме.

Действия Максимова представляют собой умышленное унижение чести и достоинства гр-на Никитина, выраженное в неприличной форме.

#### **Задача 6. Построить рассуждение по одному из модусов разделительно-категорического умозаключения.**

1. В рассказе Конан-Дойля «Берилловая диадема» банкир Александр Холдер, в доме которого произошла кража драгоценности — берилловой диадемы, обратился за помощью к Шерлоку Холмсу. Холдер был уверен, что в краже виновен его сын Артур, так как ночью, когда была совершена кража, в его руках он видел диадему, у которой не хватало одного из золотых углов с тремя бериллами. Однако Холмс установил, что к краже диадемы причастна племянница Холдера, которая передала диадему через окно своему любовнику.

Рассказывая Холдеру о результатах расследования, Холмс сказал, в частности, следующее:

«Мой старый принцип расследования состоит в том, чтобы исключить все явно невозможные предположения. Тогда то, что остается, является истиной, какой бы неправдоподобной она не казалась.

Рассуждал я примерно так: естественно, не вы отдали диадему. Значит, осталась только ваша племянница или горничные. Но если в похищении замешаны горничные, то ради чего ваш сын согласился принять вину на себя? Для такого предположения нет оснований.

Вы говорили, что Артур любит свою двоюродную сестру. И мне стала понятна причина его молчания: не хотел выдавать Мэри. Тогда я вспомнил, что вы застали ее у окна и что она упала в обморок, увидев диадему в руках у Артура. Мои предположения превратились в уверенность».

2. На вопрос доктора Уотсона, каким образом Холмс узнал, что он утром был на почте и отправил телеграмму, последний сказал следующее: «...мне известно, что утром вы не писали никаких писем, ведь я все утро сидел напротив вас. А в открытом ящике вашего бюро я заметил толстую пачку почтовых открыток и целый лист марок. Для чего же тогда идти на почту, как не за тем, чтобы послать телеграмму? Отбросьте все, что не могло иметь места, и останется один-единственный факт, который и есть истина».

**Задача 7. Постройте рассуждения в форме дилеммы; при отсутствии разделительной посылки сформулируйте ее; составьте схему вывода.**

1. Считаю музыку искусством лирическим по существу. И если меня назовут лириком, то буду гордиться, а если назовут драматическим композитором — несколько обижусь (Римский-Корсаков).

2. Статуя, изваянная П.К. Клодтом, держится всего на двух точках опоры — тем и славится. В столь необычном решении таится много загадок, проблем. Реставраторы обнаружили именно на опорных ногах коня большие трещины. Каково состояние металлических стержней, которые проходят внутри и держат всю статую? Если конструкция надежна, то трещины, как это было прежде, можно просто залатать бронзовыми заплатами... Если же каркас поврежден — потребуется оперативно принимать меры.

**Задача 8. Найдите в следующем тексте тезис и аргументы, укажите способ доказательства.**

«Я несколько сблизился с Тургеневым. Это человек необыкновенно умный, да и вообще хороший человек. Беседы и споры с ним отводили мне душу. Тяжело быть среди людей, которые или во всем соглашаются с тобою, или, если противоречат, то не доказательствами, а чувствами и инстинктами, — и отрадно встретить человека, самобытное и характерное мнение которого, ошибаясь с твоим, извлекает искры. У Тургенева много юмору...» (В.Г. Белинский).

**Задача 9. Проанализируйте отрывок из выступления А. Н. Сахарова на форуме «За безъядерный мир, за выживание человечества». Определите несколько (по крайней мере, семь) тезисов и приведенные для их подтверждения аргументы.**

«...Ядерное оружие разделяет человечество, угрожает ему. Но есть мирное использование ядерной энергии, которое должно способствовать объединению человечества. Разрешите мне сказать несколько слов по этой теме, связанной с основной целью форума.

В эти дни в выступлениях участников много раз упоминалась катастрофа в Чернобыле, явившаяся примером трагического взаимодействия несовершенства техники и человеческих ошибок.

Нельзя тем не менее переносить на мирное использование ядерной энергии то неприятие, которое люди вправе иметь к ее военным применениям. Человечество не может обойтись без ядерной энергетики. Мы обязаны поэтому найти такое решение проблемы безопасности, которое полностью исключило бы возможность повторения чего-либо подобного чернобыльской катастрофе в результате ошибок, нарушения инструкций, конструктивных дефектов и технических неполадок.

Такое кардинальное решение — размещение ядерных реакторов под землей на глубине, исключаяющей выделение радиоактивных продуктов в атмосферу при любой мыс-

лимо́й аварии. При этом будет также обеспечена ядерная безопасность в случае войны, ведущейся без использования ядерного оружия. Особенно существенно иметь полную безопасность для теплофикационных станций, располагаемых вблизи больших городов. Идея подземного расположения ядерных реакторов не нова, против нее выдвигаются соображения экономического характера. На самом деле с использованием современной землеройной техники цена будет, как я убежден, приемлемой. Жалеть деньги на предотвращение радиационных катастроф нельзя. Я считаю, что мировая общественность, обеспокоенная возможными последствиями мирного использования ядерной энергии, должна сосредоточить свои усилия не на попытках вовсе запретить ядерную энергетику, а на требовании обеспечить ее полную безопасность».

**Задача 10. Проанализируйте отрывок из детективного произведения Д. Х. Чейза. Найдите приведенном тексте тезис и аргументы, объясните, прямой или косвенный способ доказательства использовали действующие лица.**

«— Мы все оставляем пальто в прихожей. Пока Эллис зубрит учебник у себя в номере, вы забираете ее шляпу и пальто и прячете их. Вы заявляете старикам, что Эллис куда-то ушла. Доказательство — ее шляпа и пальто исчезли. Позже вы вешаете их на прежнее место. Мисс Пирсон и майор Харди решат, что она вернулась. Все крайне просто».

**Задача 11. Рассмотрите способы опровержения, которые демонстрирует студентка Петрова с помощью примеров из произведения Алана Милна «Винни-Пух и все-все-все». Все ли приведенные тексты иллюстрируют названные способы опровержения?**

**1. Опровержение тезиса через доказательство антитезиса.**

«Тут он наклонился, сунул голову в нору и крикнул: — Эй! Кто-нибудь дома?

Вместо ответа послышалась какая-то возня, а потом снова стало тихо.

— Я спросил: «Эй! Кто-нибудь дома?» — повторил Пух громко-громко.

— Нет! — ответил чей-то голос. — И незачем так орать, — прибавил он, — я и в первый раз прекрасно тебя понял.

— «Простите!» — сказал Винни-Пух. — А что, совсем-совсем никого нет дома?

— Совсем-совсем никого! — отвечал голос.

Тут Винни-Пух вытащил голову из норы и задумался. Он подумал так: «Не может быть, чтобы там совсем-совсем никого не было! Кто-то там все-таки есть — ведь кто-нибудь должен же был сказать: «Совсем-совсем никого!»».

**2. Выявление несостоятельности демонстрации.**

«— Поэтому он наклонился, сунул голову в отверстие норы и сказал:

— Слушай, Кролик, а это не ты?

— Нет, не я! — сказал Кролик совершенно не своим голосом.

— А разве это не твой голос?

— По-моему, нет, — сказал Кролик. — По-моему, он совсем, ну ни капельки не похож! И не должен быть похож!

— Вот как? — сказал Пух».

**3. Установление ложности следствий, вытекающих из тезиса.**

«Он снова вытащил голову наружу, еще раз задумался, а потом опять сунул голову обратно и сказал:

— Будьте так добры, скажите, пожалуйста, куда девался Кролик?

— Он пошел в гости к своему другу Винни-Пуху. Они знаешь какие с ним друзья!

Тут Винни-Пух прямо охнул от удивления.

— «Так ведь это же я!» — сказал он.

- Что значит «я»? «Я» бывают разные!
- Это «я» значит: это я, Винни-Пух! На этот раз удивился Кролик. Он удивился еще больше Винни.
- «А ты в этом уверен?» —спросил он.
- Вполне, вполне уверен! — сказал Винни-Пух.
- Ну хорошо, тогда входи!»

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

### **Пример теста**

1. Определите, какие из перечисленных понятий являются абстрактными, а какие конкретными: «квадрат», «скорость», «ученость», «мысль».:
  - 1) Все понятия конкретные, абстрактных нет;
  - 2) Все понятия абстрактные, конкретных нет;
  - 3) Квадрат, мысль - конкретные; скорость, ученость - абстрактные;
  - 4) Квадрат, скорость - конкретные; ученость, мысль - абстрактные;
  
2. «Леса делятся на лиственные и хвойные». Соблюдены ли правила деления? Если нет, то какая ошибка допущена?
  - 1) Ошибки нет, логические правила деления соблюдены;
  - 2) Скачок в делении;
  - 3) Члены деления не исключают друг друга;
  - 4) Неполное деление;
  - 5) Деление с лишним членом;
  
3. Установите количество суждения: «В поисках наилучшего варианта машины воздушного боя соперничала большая группа одаренных конструкторов и инженеров». (И. Стаднюк):
  - 1) Общее суждение;
  - 2) Конкретное суждение;
  - 3) Утвердительное суждение;
  - 4) Единичное суждение;
  - 6) Частное суждение.
  
4. Назовите посылку, пропущенную в данной энтимеме: «Людишки без воли - трусы, а раз трус — значит, слабый» (И.П. Павлов):
  - 1) Людишки всего боятся;
  - 2) Трусы - слабы;
  - 3) Безвольные люди трусливы;
  - 4) Трусливые люди безвольны;
  - 7) Людишки без воли слабы.

5. Сделайте вывод по методу различия на основании приведенных посылок: ABCD вызывает а; BCD не вызывает а :

- 1) По-видимому, существует неизвестный фактор, вызывающий а;
- 2) По-видимому, а вызывается некоторой совокупностью факторов;
- 3) Возможно, А вызывает а;
- 4) Только ABCD есть причина а;
- 5) На основе только этих посылок вывода сделать невозможно.

6. Обладает ли приведенная аналогия достаточной степенью вероятности? «И. Кеплер писал, что Земля подобно человеку имеет внутреннюю теплоту, в этом убеждает нас вулканическая деятельность. Соответственно сосудам живого тела, на Земле имеются реки. Существует еще ряд соответствий. Но человек одушевлен. Следовательно, по мнению И. Кеплера, Земля тоже имеет душу». (Ф. Розенберг. История физики):

- 1) Степень вероятности аналогии достаточна;
- 2) Нет, т.к. сходные признаки несущественны;
- 3) Нет, т.к. мало общих признаков;
- 4) Нет, т.к. на самом деле общие признаки отсутствуют;
- 5) Здесь нет аналогии;

7. Есть ли логическая ошибка в данном рассуждении:»- Скажи мне, Шевчук, что такое часовой? Шевчук по-прежнему нахохливается, моргает глазками и отвечает: - Часовой есть лицо неприкосновенное. - Правильно. А почему, Бондаренко? - Потому что до него никто не смеет дотронуться. - Верно. Садись, Бондаренко...» (А. Куприн. «В казарме»):

- 1) Логической ошибки нет;
- 2) Предвосхищение оснований;
- 3) Тавтология;
- 4) Круг в доказательстве;
- 5) Подмена условного безусловным;

8. Укажите правильное заключение из нижеследующих посылок: Все студенты нашей группы сдали экзамен по логике. Сидоров сдал экзамен по логике:

- 1) Сидоров является студентом нашей группы;
- 2) Сидоров хорошо подготовился к экзамену;
- 3) Из этих посылок заключения вывести невозможно;
- 4) Экзамен по логике Сидоров сдавал в числе студентов нашей группы;
- 5) Все студенты нашей группы, в том числе Сидоров, хорошо подготовились к экзамену.

9. Какие из следующих отношений между понятиями являются отношениями рода и вида, а какие выражают отношения части и целого? (А. Школа. Средняя школа; Б. Школа. Выпускной класс школы; В. Корень слова. Слово; Г. Корень слова. Часть слова):

- 1) А, Г - род-вид; Б, В - часть-целое;
- 2) А, В, Г - род-вид; Б - часть-целое;
- 3) А, В - род-вид; Б, Г - часть-целое;
- 4) В, Г - род-вид; А, Б - часть-целое;



5) А, Б - род-вид; В, Г - часть-целое;

10. Определите предикат в суждении: «Мысль - начало всего». (Л.Н. Толстой):

- 1) Мысль;
- 2) Начало;
- 3) Всего;
- 4) Предикат отсутствует;
- 5) Начало всего.

11. Сколько должно быть терминов в простом категорическом силлогизме, чтобы не совершить логическую ошибку?

- 1) Два термина;
- 2) Один термин;
- 3) Четыре термина;
- 4) Три термина;
- 5) Пять терминов.

12. Определите метод, с помощью которого были получены следующие заключения: «Исследовалось влияние небольших доз алкоголя на точность стрельбы из винтовки на 250 м лежа, десятью патронами, без ограничения времени. Будучи трезвыми, стрелки поразили мишень 86 процентами пуль, 14% пуль попало в щиты. После употребления алкоголя в мишень послано 20% пуль, в щиты - 34%, а 46% не попало и в щиты»:

- 1) Метод сходства;
- 2) Метод различия;
- 3) Метод остатков;
- 4) Метод сопутствующих изменений;
- 5) Объединенный метод сходства и различия.

13. Определите вид умозаключения: «Волосатая грудь и волосатый живот - признак непостоянства и опрометчивых решений. Таких людей можно уподобить птицам.» (Рассказы, освежающие разум и изгоняющие печаль. Л., 1972):

- 1) Дедуктивное;
- 2) Противопоставление предикату;
- 3) Логический квадрат;
- 4) Индуктивное;
- 5) Аналогия.

14. Требования какого логического закона нарушены в рассуждении: «В этой курсовой работе не раскрыто основное содержание темы, но она все же заслуживает хорошей оценки»:

- 1) Тожества;
- 2) Противоречия;
- 3) Исключенного третьего;
- 4) Достаточного основания;
- 5) Нарушения законов логики нет.

15. Могут ли быть одновременно истинными следующие пары суждений? (А. Иванов А.А. учится хорошо. Иванов А.А. учится хуже всех в группе; Б. Слово «красное» - прилагательное. Слово «красное» не обозначает признака предмета):

- 1) А, Б - да;
- 2) А, Б - нет;
- 3) А - да, Б - нет;
- 4) А - нет, Б - да;
- 5) К этим суждениям неприменимо понимание одновременной истинности;

16. Определите вид доказательства: «Человек с рассудком обладает волею. Человек без рассудка - человек без воли. Кто не обладает умом, того другие обманывают, ослепляют, эксплуатируют. Только тот, кто мыслит, свободен и самостоятелен» (Л. Фейхтвангер):

- 1) Апагогическое;
- 2) Прямое;
- 3) Косвенное;
- 4) Обращение к авторитету;
- 5) Обращение к личности.

17. Укажите правильное следствие из нижеследующих посылок: Электрон - элементарная частица. Электрон имеет отрицательный электрический заряд:

- 1) Из этих посылок невозможно сделать заключения;
- 2) Некоторые элементарные частицы имеют отрицательный электрический заряд;
- 3) Некоторые объекты, имеющие отрицательный электрический заряд, являются элементарными частицами;
- 4) Электрон, как элементарная частица, заряжен отрицательно;
- 5) Если частицы элементарны, они имеют электрический заряд.

18. Покажите ошибку определения: «Треугольник – геометрическая фигура»:

- 1) Ошибка слишком узкого определения.
- 2) Ошибка слишком широкого определения.
- 3) Тавтология.
- 4) Определение неизвестного через неизвестное.

19. Покажите ошибку деления понятия: «Студенты РГСУ делятся на успевающих, неуспевающих, юношей и девушек»:

- 1) Деление с лишними членами.
- 2) Скачок в делении.
- 3) Деление более, чем по одному основанию.
- 4) Неполное деление.

20. В каком из указанных случаев проведена логическая операция деления понятий? (А. Год делится на 12 месяцев; Б. Университет делится на факультеты; В. Метр делится на сантиметры; Г. Животные делятся на позвоночных и беспозвоночных; Д. Дивизия делится на полки):

- 1) Деления понятий нет;
- 2) Во всех случаях;
- 3) Под буквами А и В;
- 4) Под буквой Б;
- 5) Под буквой Г.

21. Какие из перечисленных понятий являются единичными? «Единичное понятие», «Белизна», «Вселенная», «Вечный двигатель»:

- 1) Все перечисленные понятия являются единичными;
- 2) Ни одно из перечисленных понятий не является единичным;
- 3) «Вселенная», «Вечный двигатель»;
- 4) «Единичное понятие», «Белизна»;
- 5) «Вселенная».

22. Существует примета: «Нож упал - мужчина придет, упала ложка - женщина спешит в гости». Какая логическая ошибка лежит в основе этой приметы?

- 1) Мнимое следование;
- 2) От сказанного с условием к сказанному безусловно;
- 3) После этого — значит, по причине этого (post hoc, ergo propter hoc);
- 4) Поспешное обобщение;
- 5) Логической ошибки нет.

23. Какие из приведенных понятий совместимы с законом противоречия (законом непротиворечия)? (А. «Бежевые туфли и такого же цвета лиловые чулки». (И. Ильф. Записные книжки); Б. Неправильное правило; В. Неупевающий ученик; Г. Квадратный круг; Д. Многотомный анекдот):

- 1) Все несовместимы;
- 2) Все совместимы;
- 3) Под буквами А и Б;
- 4) Под буквой В.
- 5) Под буквой Г.

24. Требования какого логического закона нарушены в следующем рассуждении? «Один только и есть порядочный человек: прокурор, да и тот, если сказать правду, свинья». (Н.В. Гоголь):

- 1) Закон тождества;
- 2) Все законы формальной логики;
- 3) Закон противоречия;
- 4) Закон исключенного третьего;
- 5) Закон достаточного основания;

25. Определите тезис и аргументы в следующем рассуждении: (а) «Разум - величайший дар природы: (б) он не только поднимает нас над нашими страстями и слабостями, но и (в) помогает с пользой распорядиться нашими достоинствами, талантами и добродетелями». (Н. Шамфор (1741 - 1794) - французский писатель):

- 1) а - тезис; б, в - аргументы;
- 2) б - тезис; а, в - аргументы;
- 3) в - тезис; а, б - аргументы;
- 4) Приведены лишь аргументы, однако неизвестно, какой тезис должен быть доказан с их помощью;
- 5) Приведен только тезис, аргументов нет;

26. Из речи известного адвоката Плевако, защитника бывшего священника: «Прокурор во всем совершенно прав. Все эти преступления подсудимый совершил. О чем тут спорить? Но я обращаю внимание вот на что. Перед вами человек, который тридцать лет отпускал вам на исповеди грехи. Теперь он ждет вас: отпустите ли вы ему его грех?». Какой вид аргументов использован здесь?

- 1) Логической ошибки нет;
- 2) Подмена условного безусловным;
- 3) После этого, по причине этого;
- 4) Аргумент к личности;
- 5) Аргумент к публике.

27. Укажите правильную характеристику понятия «Низкая успеваемость студента Ивана Сидорова»:

- 1) Общее, конкретное, отрицательное;
- 2) Единичное, абстрактное, положительное;
- 3) Единичное, конкретное, положительное;
- 4) Частное, конкретное, отрицательное;
- 5) Частное, конкретное, положительное.

28. Определите вид косвенного доказательства по следующей схеме: Либо S1, либо S2, либо S3 есть P; S1, S2 не есть P. (итоговая черта) S3 есть P:

- 1) Разделительное;
- 2) Доказательство от противного;
- 3) Апагогическое;
- 4) Подмена тезиса.
- 5) Аргумент к публике.

29. Определите причину логической ошибки в заключении, выведенном из нижеследующих посылок простого категорического силлогизма: Хорошие квартиры расположены в микрорайоне «Северный». Моя квартира расположена в микрорайоне «Северный». У меня хорошая квартира:

- 1) Логической ошибки нет;
- 2) Учетверение терминов;
- 3) Удвоение среднего термина;
- 4) Средний термин не распределен ни в одной из посылок;
- 5) Хотя бы одна посылка должна быть частной.

30. Определите ошибку в доказательстве: «Конечно это пьяница: взгляните только, какой у него нос»:

- 1) Логической ошибки нет;
- 2) Основное заблуждение;
- 3) Предвосхищение оснований;
- 4) Круг в доказательстве;
- 5) Аргумент к публике.

31. Определите предикат в отрицательном суждении «Кит не имеет жабр»:

- 1) Кит;
- 2) Не имеет;
- 3) Не имеет жабр;
- 4) Не;
- 5) Имеет жабры.

32. Какие из перечисленных понятий являются абстрактными? «Белизна». «Вселенная». «Вечный двигатель». «Конструкция»:

- 1) Все перечисленные понятия абстрактны;
- 2) Ни одно из перечисленных понятий не является абстрактным;
- 3) «Конструкция», «Вечный двигатель»;
- 4) «Белизна», «Вселенная»;
- 5) «Белизна»;
- 6) «Вечный двигатель».

33. Определите фигуру силлогизма: Студенты юридических вузов изучают логику. Петров не изучает логику. Петров - не студент юридического вуза:

- 1) Первая фигура;
- 2) Вторая фигура;
- 3) Третья фигура;
- 4) Четвертая фигура.

34. Определите верную формулу следующего суждения: «Основные права и свободы человека неотчуждаемы и принадлежат каждому от рождения»:

- 1) S1 и S2 есть P1 и P2;
- 2) S1 есть P1 и P2 и P3;
- 3) S1 и S2 и S3 есть P1;
- 4) S1 и S2 есть P1;
- 5) S есть P1 и P2.

35. Какой вывод на основании нижеприведенной формулы следует считать правильным? (ABC - d; MFB - d; MBC - d; AC - не имеет d; MF - не имеет d; MC - не имеет d) :

- 1) По-видимому, В вызывает d;
- 2) На основе приведенных посылок вывод сделать невозможно;

- 3) По-видимому, SA вызывает d;
- 4) По-видимому, FC вызывает d;
- 5) По-видимому, существует неизвестный фактор, который вызывает d;

36. Определите нарушенное правило в нижеследующем силлогизме: Гусеницы едят салат. Я ем салат. Я - гусеница:

- 1) Ни одно правило не нарушено;
- 2) Учетверение терминов;
- 3) Средний термин не распределен ни в одной из посылок;
- 4) Круг в доказательстве;
- 5) Предвосхищение оснований.

37. Какую ошибку в доказательстве тезиса образно выражает русская поговорка: «Начал за здоровье, а кончил за упокой»?

- 1) Подмена тезиса;
- 2) Предвосхищение основания;
- 3) Довод к силе (argumentum ad baculinem);
- 4) Довод к человеку (argumentum ad hominem);
- 5) Круг в доказательстве.

38. Укажите верное обозначение нижеприведенного суждения в соответствии с объединенной классификацией суждений по количеству и качеству. «Российская Федерация - суверенное демократическое государство»:

- 1) A;
- 2) E;
- 3) O;
- 4) I;
- 5) P;
- 6) S.

39. Какие из следующих соотношений между понятиями являются отношениями рода и вида, а какие выражают отношения части и целого? (А. Институт. Институт бизнеса, права и информационных технологий; Б. Институт. Факультет института; В. Книга. Страница книги; Г. Книга. Печатное издание):

- 1) А, Г - род - вид; Б, В - часть - целое;
- 2) А, В, Г - род - вид; Б - часть - целое;
- 3) А, В - род - вид; Б, Г - часть - целое;
- 4) В, Г - род - вид; А, Б - часть - целое;
- 5) А, Б - род - вид; В, Г - часть - целое;

40. Определите правильный вывод из нижеследующих посылок: (А. Рыбы имеют жабры; Б. Кит не имеет жабр):

- 1) Некоторые киты - не рыбы;
- 2) Некоторые животные, не имеющие жабр, являются китами;

- 3) Рыбы - не киты;
- 4) Кит - не рыба;
- 5) Из этих посылок вывода сделать нельзя.

41. Какие из перечисленных понятий являются положительными, а какие - отрицательными? «Преступление», «Эгоизм», «Жадность», «Неграбительский», «Аморальный», «Неробкий»:

- 1) Все перечисленные понятия отрицательные;
- 2) Преступление, эгоизм, жадность, аморальный - отрицательные, неграбительский, неробкий - положительные;
- 3) Преступление, эгоизм, жадность - положительные, неграбительский, неробкий, аморальный - отрицательные;
- 4) Неграбительский, неробкий - отрицательные, аморальный, преступление, жадность, эгоизм - положительные;
- 5) Ни одно из перечисленных понятий не является отрицательным.

42. Есть ли в приведенных примерах случаи деления объема понятия? (А. Треугольники делятся на прямоугольные, остроугольные и тупоугольные; Б. Торговый центр делится на отдельные магазины и торговые палатки; В. Килограмм делится на граммы; Г. Студенческий курс делится на учебные группы):

- 1) Случаев деления объема понятий нет;
- 2) Все примеры содержат деление объема понятий;
- 3) Деление объема понятий - в примере А;
- 4) Деление объема понятий - в примере Б;
- 5) Деление объема понятий - в примере В;
- 6) Деление объема понятий - в примере Г.

43. Определите предикат следующего суждения: «Объемы двух противоположных понятий составляют в своей сумме лишь часть объема общего для них родового понятия»:

- 1) Объемы двух противоположных понятий;
- 2) Объемы;
- 3) Часть объема общего для них родового понятия;
- 4) Составляют в своей сумме;
- 5) Составляют в своей сумме лишь часть объема общего для них родового понятия.

44. Какой вывод на основании нижеприведенной формулы следует считать правильным? (АВСFМ обладает признаком d; АС - не обладает признаком d; MF - не обладает признаком d; МС - не обладает признаком d):

- 1) По-видимому, В вызывает d;
- 2) По-видимому, ВА вызывает d;
- 3) По-видимому, СА вызывает d;
- 4) По-видимому, FC вызывает d;
- 5) По-видимому, существует неизвестный фактор, который вызывает d;

45. Определите вид сложного суждения. «Теперь у нас дороги плохи, мосты забытые гниют, на станциях клопы да блохи заснуть минуты не дают». (А.С. Пушкин):

- 1) Конъюнктивное;
- 2) Дизъюнктивное;
- 3) Импликативное;
- 4) Эквивалентное;
- 5) Отрицание суждений.

46. Как распределены термины в нижеследующем суждении: «Относительность различий между атрибутивными и реляционными суждениями проявляется в их способности превращаться друг в друга»?

- 1) Распределены субъект и предикат;
- 2) Не распределены ни субъект, ни предикат;
- 3) Распределен субъект, не распределен предикат;
- 4) Распределен предикат, не распределен субъект;
- 5) Вывода о распределенности терминов сделать нельзя.

47. Укажите использованный в нижеприведенном суждении способ определения понятия «право»: «Право есть система социальных норм и отношений, охраняемых силой государства»:

- 1) Определение через род и видовое отличие;
- 2) Функциональное определение;
- 3) Генетическое определение;
- 4) Ошибка в определении - тавтология;
- 5) Ошибка - круг в определении.

48. Нарушение какого из законов логики образно отражено в русской поговорке: «Я ему про Ивана, а он мне про Селивана»?

- 1) Закона тождества;
- 2) Закона достаточного основания;
- 3) Закона противоречия;
- 4) Закона исключенного третьего;
- 5) Ни одного из законов логики.

## **РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ СИСТЕМНОГО АНАЛИЗА**

**Цель:** овладение базовыми принципами и приемами системного анализа; формирование представления о специфике систем и их отличия от аддитивных множеств, формирование навыков использования системного подхода в процессе критического мышления (ОК-1).

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

Принципы системного анализа, состояния и функционирование систем. Системы и аддитивные множества. Основные понятия теории систем и системного анализа: система (различные толкования системы и сравнительный анализ), свойства системы, классификации



систем, системный анализ, проблема, классификация проблем, системный метод, описание системы, классификация систем (статические, динамические, диффузные), принцип, модель системы, структура системы. Связь элементов в системе, влияние внешней среды, принцип обратной связи. Состояния системы, схемы компонентов системы, функции переходов. Принципы системного анализа.

Причины появления системного подхода. Исторические предпосылки появления системного изучения действительной картины мира. Гносеологические основания системного подхода. Основные этапы применения системного подхода.

Структуры и классификация систем, этапы системного анализа. Сетевые, иерархические и матричные системы. Сравнительный анализ структур. Классификация систем. Процедуры системного анализа: принципы построения моделей, постановки цели и методов исследования. Исследование объекта с системных позиций. Анализ проблемы с системных позиций. Выбор толкования объекта как системы. Системное описание объекта исследования.

Методы описания системы: феноменологический, исторический, семантический, системный, логический, структурный, функциональный, процессный, потоковый (материальный, информационный, данных, знаний, смыслов), целевой, задачный, математический, экспертный, Дельфи, мозговой атаки, ассоциаций). Задачи анализа систем: выявление системных свойств, структуры, закономерностей функционирования, отношений с окружающей средой, механизмов адаптации, способности к развитию.

Методы исследования систем в условиях информационной неопределенности. Неопределенности структуры объекта, взаимодействия с ОС, состояния системы. Лингвистические переменные; нечёткие множества, нечёткая логика.

### **Тема 2.1. Системы и аддитивные множества как объекты познания.**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

- Принципы системного анализа, состояния и функционирование систем.
- Системы и аддитивные множества.
- Основные понятия теории систем и системного анализа.
- Связь элементов в системе, влияние внешней среды, принцип обратной связи.

Состояния системы, схемы компонентов системы, функции переходов. Принципы системного анализа.

### **Тема 2.2. Специфика системного подхода**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

- Структуры и классификация систем, этапы системного анализа.
- Сетевые, иерархические и матричные системы.
- Сравнительный анализ структур.
- Классификация систем.

### **Тема 2.3. Основные проблемы системного анализа.**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

- Причины появления системного подхода.
- Исторические предпосылки появления системного изучения действительной картины мира.
  - Гносеологические основания системного подхода
  - Основные этапы применения системного подхода.
  - Процедуры системного анализа: принципы построения моделей, постановки цели и методов исследования.
- Исследование объекта с системных позиций.
- Анализ проблемы с системных позиций.
- Выбор толкования объекта как системы.
- Системное описание объекта исследования.

### **Тема 2.4. Системный подход как методология критического мышления**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

- Методы описания системы: феноменологический, исторический, семантический, системный, логический, структурный, функциональный, процессный, потоковый (материальный, информационный, данных, знаний, смыслов), целевой, задачный, математический, экспертный, Дельфи, мозговой атаки, ассоциаций).
  - Задачи анализа систем: выявление системных свойств, структуры, закономерностей функционирования, отношений с окружающей средой, механизмов адаптации, способности к развитию.
  - Методы исследования систем в условиях информационной неопределенности.
  - Неопределённости структуры объекта, взаимодействия с ОС, состояния системы.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

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

#### **Перечень тем рефератов к разделу 2:**

1. Исторические предпосылки и гносеологические основания появления системного подхода.
2. Причины появления системного подхода как метода исследования (многомерность и интегральность измерения).
3. Исторические предпосылки появления системного изучения действительной картины мира.
4. Гносеологические основания системного подхода
5. Основные этапы применения системного подхода.
6. Что и как изучает системный подход.
7. Элементы общей теории систем (упорядоченность, совокупность элементов, целостность, взаимодействие, организованная сложность).

8. Структура системных исследований.
9. Понятие и содержание термина «системы».
10. Классификация систем.
11. Содержание и форма, структура и организация системы.
12. Основные предпосылки системного подхода экономических объектов.
13. Основные понятия системного подхода.
14. Понятие организационной системы.
15. Основные этапы применения системного подхода.
16. Общая характеристика метода декомпозиции.
17. Управление организационными системами.
18. Методология совершенствования структуры аппарата управления в организационных системах.
19. Основные понятия сложной системы.
20. Метод декомпозиции как средство разложения сложных объектов на более простые части.
21. Системный подход организационной структуры объекта управления.
22. Синтез структуры управления в организационных системах.
23. Анализ и описание целей объекта и субъекта управления.
24. Анализ и описание функций объекта и субъекта управления.
25. Анализ и описание организационных структур объекта и субъекта управления.
26. Анализ и описание ресурсного обеспечения объекта и субъекта управления.
27. Синтез организационной структуры объекта и субъекта управления.

#### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.**

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

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

#### **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 **дифференцированный зачет**, который проводится в **устной** форме.

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

| Код | Содержание | Результаты обучения | Этапы |
|-----|------------|---------------------|-------|
|-----|------------|---------------------|-------|

| компетенции | компетенции  |  | 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>УК-1.1. Знает: - понятие и классификации систем; - структуру и закономерности функционирования систем; - особенности системного подхода в научном познании; - понятие о системе физической культуры и туризма, их целях, задачах и общих принципах; - основные технологии поиска и сбора информации; - форматы представления информации в компьютере; - правила использования ИКТ и средств связи; - информационно-поисковые системы и базы данных; - технологию осуществления поиска информации; - технологию систематизации полученной информации; - способы статистической обработки данных, особенности статистической обработки данных лиц разного пола и возраста, лиц с ограниченными возможностями здоровья, представленных в различных измерительных шкалах и анализ полученных результатов; - основы работы с текстовыми, графическими редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами; - виды и формы работы с педагогической, медицинской, социально-психологической и научной литературой; - требования к оформлению библиографии (списка литературы)</p> | Этап формирования знаний   |
|             |  | <p>УК-1.2. Умеет: - работать с информацией, представленной в различной форме; - обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения; - синтезировать информацию, представленную в различных источниках; - использовать контент электронной</p>  | Этап формирования умений   |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p>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 оздоровительной физической культуры с позиций системного подхода</p> <p>УК-1.3. Имеет опыт: - работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета; - использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование); - критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития физической культуры, спорта и туризма эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности, в том числе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья..</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-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</p> |

|             |  |   |   |
|-------------|--|---|---|
|             |  |   | <p>ошибок:<br/> ( 9-10) баллов;<br/> 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:<br/> (8-9) баллов;<br/> 3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала:<br/> (6-8) баллов;<br/> 4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки:<br/> (0-6) баллов.</p>      |
| <b>УК-1</b> | Этап формирования умений                     | Решение логических и ситуационных задач. Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений | <p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией:<br/> ( 9-10) баллов;<br/> 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:<br/> (8-9) баллов;<br/> 3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и</p> |
| <b>УК-1</b> | Этап формирования навыков и получения опыта. | Решение логических и ситуационных задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность,                                   |   |

|  |  |                                      |   |
|--|--|--------------------------------------|---|
|  |  | умение обобщать и излагать материал. | заключения к решению: (6-8) баллов;<br>4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: (0-6) баллов. |
|--|--|--------------------------------------|---|

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

**Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине**

Теоретический блок вопросов:

- 1) Что значит мыслить критически и в каких ситуациях это надо делать.
- 2) Основные типы и виды ошибок и уловок в аргументации;
- 3) Специфика критического мышления.
- 4) Эквивалентные суждения. Таблица истинности для двойной импликации.
- 5) Понятие логической формы и логического закона.
- 6) Истинность и правильность суждений.
- 7) Общая характеристика понятия как формы мышления.
- 8) Умозаключение как форма критического мышления. Виды умозаключений.
- 9) Простой категорический силлогизм. Правила терминов и посылок.
- 10) Фигуры силлогизма и их модусы. Правила фигур силлогизма.
- 11) Содержание и объем понятия. Виды понятий.
- 12) Отношения между понятиями.
- 13) Индуктивные умозаключения. Логическая природа индукции.
- 14) Деление понятий. Правила деления понятий.
- 15) Понятие и структура умозаключения по аналогии. Виды аналогий. Условия состоятельности выводов по аналогии.
- 16) Операции ограничения и обобщения понятий.
- 17) Логические основы аргументации: аргументация, убеждение, доказательство.
- 18) Суждение как форма критического мышления.
- 19) Доказательство как логическое ядро аргументации.
- 20) Правила и ошибки в доказательстве.
- 21) Простые суждения и их виды.
- 22) Защита и опровержение как формы критического мышления.
- 23) Классификация суждений по количеству и качеству.
- 24) Распределение терминов в суждении.
- 25) Понятие о софизмах и логических парадоксах.
- 26) Отношения между простыми суждениями. Логический квадрат.

- 27) Сложные суждения: их структура и символическая запись. Таблицы истинности.
- 28) Системы и их свойства.
- 29) Классификации систем.
- 30) Особенности системного анализа и его принципы.
- 31) Системный метод, описание системы.
- 32) Исследование объекта с системных позиций.
- 33) Анализ проблемы с системных позиций.
- 34) Методы описания системы.
- 35) Задачи анализа систем.
- 36) Состояния и функционирование системы.
- 37) Структуры систем.
- 38) Этапы системного анализа.

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

- 1) Объясните, с чем связано разнообразие толкование систем?
- 2) Охарактеризуйте те основания, по которым классифицируются системы?
- 3) Покажите, каким образом определяется структура системы?
- 4) Продемонстрируйте, какими свойствами характеризуется система в отличие от аддитивного множества?
- 5) Охарактеризуйте основные методы описания системы?
- 6) Покажите, какими особенностями характеризуются задачи анализа систем?
- 7) Охарактеризуйте специфику системного анализа в политологии.
- 8) Покажите роль системного подхода в критическом мышлении.
- 9) Дайте характеристику понятий, предложенных преподавателем.
- 10) Покажите на конкретных примерах отношения между понятиями.
- 11) Выберите понятия и проведите операции обобщения, ограничения и деления.
- 12) Приведите примеры простых суждений в соответствии с их классификацией по количеству и качеству.
- 13) Покажите на конкретных примерах основные виды сложных суждений.
- 14) Покажите на примерах основные фигуры простого категорического силлогизма.
- 15) Продемонстрируйте правила фигур силлогизма.
- 16) Покажите роль индукции и аналогии как инструментов критического мышления.
- 17) Покажите на примерах основные виды доказательства.
- 18) Охарактеризуйте структуру процесса аргументации. Используя условную посылку, постройте умозаключение: а) по утверждающему, б) по отрицающему модусу, постройте их схему в символической записи: «Беда, коль пироги начнет печи сапожник».
- 19) Определите метод научной индукции и запишите его в виде схем: «Там, где плотность населения незначительна, при прочих равных условиях развитие производительных сил происходит медленнее. Более высокая плотность населения при прочих равных условиях служит одной из важных предпосылок быстрого развития производства. Значит, от роста и плотности населения в той или иной мере зависит ускорение или замедление темпов общественного развития».
- 20) Определите метод научной индукции и запишите его в виде схем: «Сотрудники ГАИ преследовали угнанную машину. Угонщики заехали в парк и машину бросили. Двое из них были задержаны, ими оказались Саксин и Рябов. Однако в процессе проведения следственного эксперимента было установлено, что ни Саксин, ни Рябов не владеют



навыками вождения автомобиля. По-видимому, у Саксина и Рябова был соучастник, владеющий такими навыками».

21) Постройте рассуждения в форме дилеммы; при отсутствии разделительной посылки или заключения сформулируйте их, составьте схему вывода: «Во всяком случае, на каждую власть, привлекающую трудящегося к принудительному или обязательному труду, должна быть возложена обязанность обеспечить существование трудящегося, если в результате несчастного случая на производстве или профессиональной болезни он будет лишен полностью или частично способности зарабатывать себе на жизнь. На эту власть должна быть также возложена обязанность принимать меры для обеспечения содержания всякого лица, действительно находящегося на иждивении этого трудящегося, в случае смерти последнего или потери им трудоспособности, явившейся следствием его работы» (Конвенция относительно принудительного или обязательного труда. Статья 15/2).

22) Постройте рассуждения в форме дилеммы; при отсутствии разделительной посылки или заключения сформулируйте их, составьте схему вывода: «Если хорошая погода, чай сервируется на открытом воздухе, в саду, между акациями, под большой развесистой липой; если дождик, — графиня ждет Льва Николаевича в гостиной».

23) Постройте прямое и косвенное опровержение избранного Вами тезиса.

24) Составьте тезис на предложенную тему и его обоснование (5-6 предложений).

25) Покажите метод научной индукции: «Английский физик Д. Брюстер следующим образом открыл причину переливов радужных цветов на поверхности перламутровых раковин. Случайно он получил отпечаток перламутровой раковины на воске и обнаружил на поверхности воска ту же игру радужных цветов, что и на раковине. Он сделал отпечатки на гипсе, смоле, каучуке и других веществах и убедился, что не особый химический состав вещества перламутровой раковины, а определенное химическое строение ее внутренней поверхности вызывает эту прекрасную игру цветов».

#### **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/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 учебной дисциплине 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

### 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины

#### 5.1.1. Основная литература

1. Алексеева, М. Б. Теория систем и системный анализ: учебник и практикум для академического бакалавриата / М. Б. Алексеева, П. П. Ветренко. М.: Юрайт, 2019. 304 с. : [www.biblio-online.ru/book/FA5D66FE-3517-4F59-B889-3F217B30D073](http://www.biblio-online.ru/book/FA5D66FE-3517-4F59-B889-3F217B30D073).

2. Михайлов, К. А. Логика. Практикум: учеб. пособие для академического бакалавриата / К. А. Михайлов, В. В. Горбатов. 3-е изд., испр. и доп. М. : Юрайт, 2019. 431 с. : [www.biblio-online.ru/book/6F8BC94C-9B83-4EB7-82C7-48DBC21F0ECD](http://www.biblio-online.ru/book/6F8BC94C-9B83-4EB7-82C7-48DBC21F0ECD).

3. Михайлов, К. А. Логика: учебник для академического бакалавриата / К. А. Михайлов. 3-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2019. — 467 с.: [www.biblio-online.ru/book/E008BC46-A807-404C-BD07-94A2A8290B6B](http://www.biblio-online.ru/book/E008BC46-A807-404C-BD07-94A2A8290B6B).

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Горохов, А. В. Основы системного анализа: учеб. пособие для вузов / А. В. Горохов. — М.: Юрайт, 2019. 140 с. : [www.biblio-online.ru/book/EEE3E863-85C8-43C3-AC79-F18F54F149B7](http://www.biblio-online.ru/book/EEE3E863-85C8-43C3-AC79-F18F54F149B7).

2. Ивин, А. А. Логика: учебник и практикум для академического бакалавриата / А. А. Ивин. 4-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2019. 387 с.: [www.biblio-online.ru/book/69CC30E2-A882-430B-A1B1-614900B354D1](http://www.biblio-online.ru/book/69CC30E2-A882-430B-A1B1-614900B354D1).

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

| Название электронного ресурса                              | Описание электронного ресурса   | Используемый для работы адрес  |
|--|---|--|
| Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) | Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова | <a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a><br>100% доступ |
| Электронная библиотека учебников                           | На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.  | <a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a><br>100% доступ           |
| Cyberleninka   | Содержит каталог научной периодики по   | <a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a>      |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.   | 100% доступ  |
| Единое окно доступа к образовательным ресурсам<br><br>Электронные библиотеки.<br>Электронные библиотеки, словари, энциклопедии | Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования<br>Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др. | <a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a><br>100% доступ<br><br><a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a><br>100% доступ |
| Библиотека юридической литературы  | Электронная библиотека открытого доступа (монографии, диссертации, книги, статьи, новости и аналитика, конспекты лекций, рефераты, учебники).  | <a href="http://pravo.eup.ru/">http://pravo.eup.ru/</a><br>100% доступ   |

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Основы критического мышления и системного анализа» 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 лабораторных работ и занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач 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 лабораторной работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждой лабораторной работе/практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету/дифференцированному зачету/экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

#### Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое

обеспечение самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю»).

## **5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине**

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

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

### **5.4.2. Программное обеспечение**

1. Microsoft Office (Word, Excel).

### **5.4.3. Информационные справочные системы**

## **5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине**

Для изучения учебной дисциплины «Основы критического мышления и системного анализа» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки «49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» 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 учебной дисциплины «Основы критического мышления и системного анализа» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины «Основы критического мышления и системного анализа» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме деловых игр, разбора конкретных ситуаций, решения логических и ситуационных задач в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении учебной дисциплины «Основы критического мышления и системного анализа» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины «Основы критического мышления и системного анализа» 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 «Основы критического мышления и системного анализа» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с направленностью реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.

| №.№ | Название электронного ресурса              | Описание электронного ресурса   | Используемый для работы адрес   |
|-----|--|---|---|
| 1.  | ЭБС «Университетская библиотека онлайн»    | Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниг, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК. | <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a><br>100% доступ  |
| 2.  | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru | Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.   | <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета.<br>Доступ к 5493 журналам с полным текстом в открытом доступе, из них российских журналов 5022. |
| 3.  | ЭБС издательства «Юрайт»                   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.   | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a><br>100% доступ  |
| 4.  | ЭБС издательства "ЛАНЬ"                    | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.   | <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a><br>100% доступ  |
| 5.  | ЭБС "Book.ru"                              | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.   | <a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a><br>100% доступ  |
| 6.  | База данных EastView                       | Полнотекстовая база данных периодики.   | <a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a><br>С любого компьютера в сети Университета  |
| 7.  | База данных                                | Библиографическая и   | <a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a>   |

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
|     | международного индекса научного цитирования – Scopus:                       | реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.   | Доступ с любого компьютера в сети Университета.   |
| 8.  | Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge) | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.   | <a href="http://webofknowledge.com">http://webofknowledge.com</a> ;<br>Доступ с любого компьютера в сети Университета.                                      |
| 9.  | Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина                                    | Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов. | <a href="https://www.prilib.ru/">https://www.prilib.ru/</a><br>Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.                         |
| 10  | Национальная электронная библиотека   | Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.  | <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a><br>доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета |
| 11. | Видеотека учебных фильмов «Решение»   | Коллекция учебных видеофильмов   | <a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a><br>100% доступ  |

### ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| № п/п | Содержание изменения  | Реквизиты документа об утверждении изменения   | Дата введения изменения |
|-------|---|--|-------------------------|
| 1.    | Утверждена и введена в действие решением кафедры политологии и международных отношений на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943 | Протокол заседания кафедры № 9 от «08» мая 2019 года   | 01.09.2019              |
| 1.    | Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы  | Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры<br>Протокол № 9 от «15» мая 2020 года | 01.09.2020              |
| 2.    |   | Протокол заседания кафедры № ____ от «__» сентября 20__ года   | __-__-____              |
| 3.    |   | Протокол заседания кафедры № ____ от «__» сентября 20__ года   | __-__-____              |





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

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета физической культуры

/ А.С. Махов/

18 мая 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ***

**Направление подготовки**

***49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм***

**Направленность (профиль)**

***Физическая рекреация и реабилитация***

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

**Форма обучения**

***Заочная***

Москва 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 01.003. «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- 01.004 «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования»;
- 05.003 «Тренер»;
- 05.005 «Инструктор-методист»;
- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: д. п. н., профессор Чепик В.Д., к. п.н., доцент Баймурзин А.Р.

Руководитель основной образовательной программы  
кандидат биологических наук, доцент

В.П. Карташев

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры Протокол № 9 от «15» мая 2020 года

Декан факультета физической культуры,  
д.п.н., доцент

А.С. Махов

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

Автономная некоммерческая организация  
«Профессиональный клуб женской гимнастики  
«Олимпия»

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  
кафедры теории и методики физической  
культуры и спорта РГСУ

М.А. Петрова

(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор

И.Г. Маляр

(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 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 бакалавриата. ....   | 4  |
| 1.3. Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата. ....                      | 4  |
| РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....  | 6  |
| 2.1. Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося .....   | 6  |
| 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины.....  | 6  |
| РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....  | 8  |
| 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине.....  | 8  |
| РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....  | 19 |
| 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине.....  | 19 |
| 4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....  | 20 |
| 4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....  | 22 |
| 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..... | 23 |
| 4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....   | 25 |
| РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....  | 25 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины.....  | 25 |
| 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины .....  | 26 |
| 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины .....   | 27 |
| 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....  | 28 |
| 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....   | 29 |
| 5.6. Образовательные технологии .....  | 30 |
| ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....  | 31 |

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Цель и задачи учебной дисциплины.

Цель учебной дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических знаний о средствах, методах и организационных формах физической культуры, позволяющие выпускнику методически обоснованно и целенаправленно использовать их при организации деятельности по удовлетворению особых образовательных потребностей различных групп населения, направленных на повышение уровня их социальной адаптации и реабилитации, обеспечения здорового образа жизни.

Задачи учебной дисциплины:

1. формировать личную физическую культуру студента;
2. развивать у студентов знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
3. формировать готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения, и дальнейшей профессиональной деятельности.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата.

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в базовой части основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки **49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм** очной и заочной формы обучения.

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения школьного материала и программного материала ряда учебных дисциплин: «Технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия».

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» является базовым для последующего освоения программного материала учебных дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности» «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

### 1.3. Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих универсальных компетенций: УК-7, в соответствии с основной профессиональной образовательной программой по направлению подготовки **49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный**.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

| Категория компетенций   | Код компетенции | Формулировка компетенции   | Код и наименование индикатора достижения компетенции  |
|---|-----------------|--|---|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7.           | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Знает: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВАС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.</p> <p>УК-7.2. Умеет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</p> <p>УК-7.3. Имеет опыт: - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВАС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий</p> |
|--|--|--|--|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВАС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. |
|--|--|--|---|

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 1 и 2, у очной формы обучения и в 1 и 2 семестрах у заочной формы обучения, составляет 2 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен для очной формы обучения в первом семестре зачет, во втором семестре дифференцированный зачет, для заочной формы обучения дифференцированный зачет во втором семестре.

#### Заочная форма обучения

| Вид учебной работы   | Всего часов | Семестры  |           |
|--|-------------|-----------|-----------|
|  |             | 1         | 2         |
| <b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b> |             |           |           |
| Учебные занятия лекционного типа   | 2           | 2         | -         |
| Практические занятия   | 2           | 2         | -         |
| Лабораторные занятия   | -           | -         | -         |
| Контактная работа в ЭИОС   | 2           | 2         |           |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>   | <b>62</b>   | <b>30</b> | <b>32</b> |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>   | <b>4</b>    | <b>-</b>  | <b>4</b>  |
| <b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>  | <b>72</b>   | <b>36</b> | <b>36</b> |

### 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

#### 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 | Контактная работа в ЭИОС |
| <b>Физическая культура и спорт (Семестр 1)</b> |  |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| <b>Раздел 1. Основы физической</b>             | <b>36</b>                                | <b>30</b>              | <b>6</b>  | <b>2</b>           | <b>2</b>                         | <b>0</b>             | <b>2</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 | Контактная работа в ЭИОС |
| <b>культуры и здорового образа жизни</b>  |  |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 10                                       | 8                      | 2   | 2                  | 0                                | 0                    | 0                        |
| Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры   | 8  | 8                      | 0   | 0                  | 0                                | 0                    | 0                        |
| Тема 1.3 Основы здорового образа жизни  | 8  | 6                      | 0   | 0                  | 2                                | 0                    | 0                        |
| Тема 1.4 Физическая тренировка в обеспечении здоровья   | 10                                       | 8                      | 2   | 0                  | 0                                | 0                    | 2                        |
| <b>Общий объем, часов</b>   | <b>36</b>                                | <b>30</b>              | <b>6</b>  | <b>2</b>           | <b>2</b>                         | <b>0</b>             | <b>2</b>                 |
| <b>Физическая культура и спорт (Семестр 2)</b>  |  |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| <b>Раздел 2. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>  | <b>32</b>                                | <b>32</b>              | <b>0</b>  | <b>0</b>           | <b>0</b>                         | <b>0</b>             | <b>0</b>                 |
| Тема 2.1 Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности  | 8  | 8                      | 0   | 0                  | 0                                | 0                    | 0                        |
| Тема 2.2 Общая физическая и специальная подготовка  | 8  | 8                      | 0   | 0                  | 0                                | 0                    | 0                        |
| Тема 2.3 Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта   | 8  | 8                      | 0   | 0                  | 0                                | 0                    | 0                        |
| Тема 2.4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями   | 8  | 8                      | 0   | 0                  | 0                                | 0                    | 0                        |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>  | <b>4</b>                                 |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| <b>Общий объем, часов</b>   | <b>36</b>                                | <b>32</b>              | <b>0</b>  | <b>0</b>           | <b>0</b>                         | <b>0</b>             | <b>0</b>                 |

| Раздел, тема                            | Виды учебной работы, академических часов |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
|---|--|------------------------|---|--------------------|----------------------------------|----------------------|--------------------------|
|   | Всего                                    | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками |                    |                                  |                      |                          |
|   |  |                        | Всего   | Лекционные занятия | Семинарские/практические занятия | Лабораторные занятия | Контактная работа в ЭИОС |
| Форма промежуточной аттестации          | Дифференцированный зачет                 |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| Общий объем часов по учебной дисциплине | 72                                       | 62                     | 6   | 2                  | 2                                | 0                    | 2                        |

### РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

##### *Заочной формы обучения*

| Раздел, тема  | Всего | Виды самостоятельной работы обучающихся |  |                                |                             |                                |                                   |
|---|-------|---|--|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
|   |       | Академическая активность, час           | Форма академической активности   | Выполнение практ. заданий, час | Форма практического задания | Рубежный текущий контроль, час | Форма рубежного текущего контроля |
| <b>Физическая культура и спорт, семестр 1</b>                 |       |   |  |                                |                             |                                |                                   |
| Раздел 1. Основы физической культуры и здорового образа жизни | 30    | 16                                      | 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>                 | 30    | 16                                      | -  | 12                             | -                           | 2                              | -                                 |
| <b>Физическая культура и спорт, семестр 2</b>                 |       |   |  |                                |                             |                                |                                   |



|   |           |           |  |           |                       |   |                               |
|---|-----------|-----------|--|-----------|-----------------------|---|-------------------------------|
| Раздел 2. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями | 32        | 16        | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 14        | Аналитическое задание | 2 | Оценка аналитического задания |
| <b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>                     | <b>62</b> | <b>32</b> | -  | <b>26</b> | -                     | 4 | -                             |

### 3.2. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине

## РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

### Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

**Цель:** раскрыть сущность, значение и место физической культуры, ее социальные функции и формы

#### Перечень изучаемых элементов содержания

Физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовленность, двигательная подготовленность, профессионально-прикладная подготовка, спорт, средства физической культуры, методы физической культуры, компоненты физической культуры.

#### Вопросы для самоподготовки:

1. Чем характеризуются понятия: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое совершенство, физическая рекреация, физическое развитие, физическая подготовка, физическое упражнение;

2. Что отражает понятие «компоненты физической культуры»;

3. Что относится к понятию «массовый спорт» и «спорт высших достижений» и в чем их различие.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** эссе, реферат, доклад (по выбору)

1. Физическая культура в системе общечеловеческой культуры.

2. Ценностный компонент базовой физической культуры студента.

3. Деятельностный компонент базовой физической культуры студента.

4. Роль общекультурных компетенций в формировании бакалавра по направлению подготовки Физическая культура.

### Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

**Цель:** познакомить с анатомо-морфологическими особенностями и физиологическими функциями организма

#### Перечень изучаемых элементов содержания:

Организм, физиологические функции, физическое развитие, физическая работоспособность, гипоксия, умственная работоспособность, утомление, биологические ритмы, внешняя среда

#### Вопросы для самоподготовки:

1. Чем характеризуется взаимосвязь физической и умственной работоспособности.

2. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность.

3. Внешняя среда и ее влияние на здоровье человека.

4. Гипокинезия и гиподинамия как проблемы современного общества.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** расчетное практическое задание

1. Дать оценку физической работоспособности по тесту Мартине.
2. Дать оценку умственной работоспособности по тесту «Корректирующая проба»

### **Тема 3. Основы здорового образа жизни**

**Цель:** познакомить с составляющими здорового образа жизни

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

Здоровый образ жизни, критерии здоровья, образ жизни, самооценка, адаптация, регенерация, экология, генетика

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Чем характеризуется здоровый образ жизни.
2. Алкоголизм и его причины.
3. Курение и его причины.
4. Роль здорового образа жизни в сохранении здоровья.
5. Здоровье в иерархии потребностей человека.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** расчетное практическое задание

1. Дать оценку физическому развитию (метод соматометрии).
2. Дать оценку физическому развитию (метод индексов).

### **Тема 4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья**

**Цель:** познакомить с физиологическими механизмами и закономерностями воздействия физической тренировки на здоровье

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

Тренировка, кровообращение, дыхание, нервная система, обмен веществ и энергии, устойчивость, тренированность.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Чем характеризуется тренированность.
2. Как можно оценить тренированность.
3. Какие изменения происходят в системе кровообращения под влиянием тренированности.
4. Какие изменения происходят в системе дыхания под влиянием тренированности.
5. Как физическая нагрузка влияет на нервную систему.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** расчетное практическое задание

1. Дать оценку физического развития (метод стандартов и антропометрических профилей).

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1**

**Форма практического задания:** расчетно-практическое задание

### **1. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ** • **СОМАТОМЕТРИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ**

**Цель работы:** научиться проводить соматометрическое обследование

**Приборы и оборудование:** ростомер, весы, сантиметровая лента

**Ход работы:** полученные результаты занесите в таблицу 1

Таблица 1

| Признаки       |      | Семестры |   |   |   |   |   |   |   |
|----------------|------|----------|---|---|---|---|---|---|---|
|                |      | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Длина тела, см | сидя |          |   |   |   |   |   |   |   |
|                | стоя |          |   |   |   |   |   |   |   |

|                                      |                   |                 |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------|-------------------|-----------------|--|--|--|--|--|--|--|
| <b>Масса тела, кг</b>                |                   |                 |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Окружность грудной клетки, см</b> | <b>Пауза</b>      |                 |  |  |  |  |  |  |  |
|                                      | <b>Вдох</b>       |                 |  |  |  |  |  |  |  |
|                                      | <b>Выдох</b>      |                 |  |  |  |  |  |  |  |
|                                      | <b>Размах</b>     |                 |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Окружность, см</b>                | <b>плеча</b>      | <b>Напряж.</b>  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                      |                   | <b>Расслаб.</b> |  |  |  |  |  |  |  |
|                                      | <b>Предплечье</b> |                 |  |  |  |  |  |  |  |
|                                      | <b>Талии</b>      |                 |  |  |  |  |  |  |  |
|                                      | <b>Бёдер</b>      |                 |  |  |  |  |  |  |  |
|                                      | <b>Бедра</b>      |                 |  |  |  |  |  |  |  |
|                                      | <b>Голени</b>     |                 |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Запястья</b>                      |                   |                 |  |  |  |  |  |  |  |

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

## **РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

### **Тема 5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности**

**Цель:** познакомить со средствами и методами физической культуры для регулирования работоспособности

Перечень изучаемых элементов содержания

Труд студента, психофизическая работоспособность, средства физической культуры, методы физической культуры, средство профилактики, средства коррекции.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Какие пути профилактики умственного утомления вы знаете.
2. Какие пути профилактики физического утомления вы знаете.
3. Основные причины изменения психофизического состояния студента в период сессии.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание**

1. 1. Дать оценку физической работоспособности (степ-тест).
2. 2. Дать оценку функционального состояния (проба Штанге, проба Генче).

### **Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка**

*Цель: познакомить со средствами и методами общей физической и специальной физической тренировки*

Перечень изучаемых элементов содержания

Средства физического воспитания, методы физического воспитания, физические качества, психические качества, интенсивность нагрузок, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Какие пути профилактики умственного утомления вы знаете.
2. Какие пути профилактики физического утомления вы знаете.
3. Основные причины изменения психофизического состояния студента в период сессии.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: практическое задание**

1. Подготовить комплекс упражнений для развития силы.
2. Подготовить комплекс упражнений для развития выносливости.
3. Подготовить комплекс упражнений для развития координации.

### **Тема 7. Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта**

*Цель: познакомить студентов с разновидностями современных оздоровительных технологий*

Перечень изучаемых элементов содержания

Аэробика, фитнес, фитбол-аэробика, бодибилдинг, 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 >.)

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

**Форма практического задания:** расчетно-практическое задание

Необходимо выполнить 5 заданий. Выполнение расчетного практического задания сводится к выполнению математических расчетов по заранее определенному алгоритму

### **ЗАДАНИЕ 1. ОРТОСТАТИЧЕСКАЯ ПРОБА.**

**Цель работы:** научиться проводить оценку функционального состояния сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

**Приборы и оборудование:** секундомер

**Ход работы:** полученные результаты занести в тетрадь и написать выводы по каждому испытуемому.

Ортостатическая проба или проба с изменением положения тела предназначена для проведения оценки функционального состояния сердечно-сосудистой и нервной систем. Она отражает устойчивость вегетативной нервной системы (ВНС) к различным факторам и проявляется в изменении частоты сердечных сокращений (ЧСС). Среди неблагоприятных факторов можно назвать атмосферное давление и его перепады, эмоциональное состояние, утомление, перетренированность и др.

Отклик сердечно-сосудистой системы на изменение положения тела проявляется в том-то ... 1.

И т. д., и т. п.

#### Алгоритм выполнения задания

Ортостатическую пробу лучше проводить утром перед зарядкой или в другое время дня до еды. **Основное правило:** проводить пробу в одни и те же часы суток. Проба предусматривает изучение реакции сердечно-сосудистой системы при изменении положения тела обследуемого от горизонтального к вертикальному, путем активного вставания и в процессе пребывания в вертикальном положении (ортостаза). Реакция на вставание изучается посредством регистрации ЧСС<sup>2</sup>.

Задание выполняется в группе, состоящей из трех человек.

Один из испытуемых находится в положении лежа в состоянии покоя в течение 5-7 минут. На последней минуте измеряется ЧСС с помощью пальпаторного метода, далее надо встать и отдохнуть стоя одну минуту и подсчитать пульс в положении стоя за 1 минуту.

По разнице между частотой пульса лежа и стоя судят о реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку при изменении положения тела. Это позволяет оценивать функциональное состояние регуляторных механизмов и дает некоторое представление о тренированности организма.

Полученные результаты обрабатываются и интерпретируются.

Разница от 0 до 12 ударов свидетельствует о хорошей физической тренированности 18-25 ударов - показатель отсутствия физической тренированности. Разница более 25 ударов свидетельствует о переутомлении или заболевании, в таких случаях следует обратиться к врачу.

За норму принято значение 20 ударов в минуту.

#### Выводы

- 1.
- 2.
- 3.

#### Рекомендации

По первому испытуемому – Иванову И.И.:

- ....;
- ....;
- .....

По второму испытуемому – Петрову П.П.:

- ....;
- .....

---

2 Царева Л.В. Физическая культура и спорт в образовательной деятельности высших учебных заведений / Л.В. Царева, С.Н. Смоляр, В.В. Мулин. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2013. – 230 с.

- .....
- По третьему испытуемому – Ивановой И.И.:
- .....
- .....
- .....

**Список литературы**  
(приводится по алфавиту)

1. Сердечно-сосудистые заболевания. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://heartbum.ru/ortostatischeeskaya-gipotenziya/>
2. Царева Л.В. Физическая культура и спорт в образовательной деятельности высших учебных заведений / Л.В. Царева, С.Н. Смоляр, В.В. Мулин. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2013. – 230 с.
- 3.
- 4.
- 5.

**ЗАДАНИЕ 2. ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ**

**Цель работы:** научиться заполнять показатели самоконтроля физического развития и подготовленности

**Приборы и оборудование:** весы

**Ход работы:** полученные результаты занесите в таблицу 3 (образец)

Таблица 2

| № п/п | Показатели самоконтроля                  | Дата наблюдения и состояние (оценка) |                                     |       |
|-------|--|--------------------------------------|-------------------------------------|-------|
|       |  | 05.12.20...                          | 06.12.20...                         | Общее |
| 1     | Самочувствие                             | хорошее                              | хорошее                             |       |
| 2     | Настроение                               | хорошее                              | удовлетворительное                  |       |
| 3     | Сон                                      | 8 час.,<br>хороший                   | 7 час., беспокойный                 |       |
| 4     | Аппетит                                  | хороший                              | пониженный                          |       |
| 5     | Активность                               | хорошая                              | удовлетворительная                  |       |
| 6     | Желание тренироваться                    | большое                              | безразличное                        |       |
| 7     | Болевые ощущения                         | нет                                  | в мышцах передней поверхности бедра |       |
|       | ЧСС в минуту:                            |                                      |                                     |       |
| 8     | а) после сна, в положении лёжа           | 60 уд/мин                            | 60 уд/мин                           |       |
| 9     | б) через 1 мин после вставания с постели | 70 уд/мин                            | 75 уд/мин                           |       |
| 10    | в) разница (ортостатическая проба)       | 10 уд/мин                            | 15 уд/мин                           |       |
| 11    | Масса тела                               | 65,1 кг                              | 64,3 кг                             |       |
| 12    | Частота дыхания в покое                  | 16 раз/мин                           | 16 раз/мин                          |       |
| 13    | Нарушения режима                         | Нет                                  | Нет                                 |       |
| 14    | Двигательная активность                  | 12.500 шагов + тренировка            | 8000 шагов                          |       |

| №<br>п/п | Показатели<br>самоконтроля | Дата наблюдения и состояние (оценка) |             |           |
|----------|----------------------------|--------------------------------------|-------------|-----------|
|          |                            | 05.12.20...                          | 06.12.20... | Обще<br>е |
|          |                            | 1,5 час.                             |             |           |

### Результаты и их обсуждение

#### Выводы

#### Рекомендации

### ЗАДАНИЕ 3. ПРОБА ШТАНГЕ и ГЕНЧИ.

Метод исследования функционального состояния дыхательной системы: проба Штанге и проба Генчи.

**Цель работы:** научиться исследовать функциональное состояние дыхательной системы.

**Приборы и оборудование:** секундомер.

**Ход работы:** использовать критерии оценки задержки дыхания на вдохе и выдохе (таблица 5), занести в таблицу 4.

Проба *Штанге* предполагает задержку дыхания на вдохе.

Техника выполнения: В положении сидя производится глубокий, но не максимальный вдох.

Проба *Генчи* предполагает задержку дыхания на выдохе.

Техника выполнения: В положении сидя производится глубокий, но не максимальный выдох.

В момент задержки дыхания нос зажимается пальцами.

Тестирование проводится в группе из трех человек.

Таблица 3

### Время задержки дыхания на вдохе и выдохе

| Показатель   | Время задержки дыхания, секунды |              |              |
|--------------|---------------------------------|--------------|--------------|
|              | Испытуемый 1                    | Испытуемый 2 | Испытуемый 3 |
| Проба Штанге |                                 |              |              |
| Проба Генчи  |                                 |              |              |

### Оценочные средства

Таблица 4

### Критерии оценки задержки дыхания на вдохе и выдохе

| Проба Штанге  |               | Проба Генчи   |               | Оценка              |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------------|
| Юноши         | Девушки       | Юноши         | Девушки       |                     |
| 90 сек.       | 80 сек.       | 45 сек.       | 35 сек.       | Отлично             |
| 80-89 сек     | 70-79 сек.    | 40-44 сек     | 30-34 сек.    | Хорошо              |
| 50-79 сек.    | 40-69 сек.    | 30-39 сек.    | 20-29 сек.    | Удовлетворительно   |
| Менее 50 сек. | Менее 40 сек. | Менее 30 сек. | Менее 20 сек. | Неудовлетворительно |

### Результаты и их обсуждение

#### Выводы

#### Рекомендации

#### **ЗАДАНИЕ 4. ПРОБА С ПРИСЕДАНИЯМИ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДЕКСА РУФФЬЕ.**

Проба с приседаниями показывает реакцию сердечно-сосудистой системы на кратковременную физическую нагрузку.

Индекс Руффье (индекс Ruffier, JR) отражает уровень общей выносливости организма.

**Цель работы:** научиться оценивать реакцию сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку и определять уровень общей выносливости.

**Приборы и оборудование:** секундомер.

**Ход работы:** Тестирование проводится в группе из трех человек. Один выполняет приседания, другой – осуществляет подсчет приседаний, третий фиксирует показания пульса по секундомеру, полученные показатели занести в таблицу 6, сравнить полученные данные испытуемых с таблицами 7, 8, 9 сделать выводы и рекомендации.

Продолжительность физической нагрузки – 30 секунд.

Физическая нагрузка:

- для юношей 28 приседаний;
- для девушек 22 приседания.

**Измеряемые показатели:**

1) ЧСС:

- в состоянии покоя в положении сидя;
- сразу после физической нагрузки в положении стоя;
- через минуту после физической нагрузки в положении стоя;
- каждые 30 секунд до величины ЧСС в покое;

2) учащение ЧСС (в процентах) вычисляют так: из величины ЧСС сразу после нагрузки вычитают значение ЧСС в покое. Полученное значение умножают на 100 и делят на величину ЧСС в покое.

3) индекс Руффье (индекс Ruffier, IR) определяют по формуле:

$$JR = (f_1 + f_2 + f_3 - 200) / 10,$$

где  $f_1$  – ЧСС в покое в положении сидя,

$f_2$  – ЧСС сразу после нагрузки в положении стоя,

$f_3$  – ЧСС через минуту после физической нагрузки в положении стоя.

Таблица 5

#### **Изменение частоты сердечных сокращений после тридцатисекундной физической нагрузки**

| Время снятия показаний<br>пульса | ЧСС, уд./мин. |              |              |
|----------------------------------|---------------|--------------|--------------|
|                                  | Испытуемый 1  | Испытуемый 2 | Испытуемый 3 |
| 10 секунд                        |               |              |              |
| 60 секунд                        |               |              |              |
| 1 минута 30 секунд               |               |              |              |
| 2 минуты                         |               |              |              |
| 2 минуты 30 секунд               |               |              |              |
| 3 минуты                         |               |              |              |
| 3 минуты 30 секунд               |               |              |              |
| 4 минуты                         |               |              |              |
| 4 минуты 30 секунд               |               |              |              |
| 5 минут                          |               |              |              |



| <b>Время снятия показаний</b>                    | <b>ЧСС, уд./мин.</b> |  |  |
|--|----------------------|--|--|
| 5 минут 30 секунд                                |                      |  |  |
| 6 минут  |                      |  |  |
| 6 минут 30 секунд                                |                      |  |  |
| ...  |                      |  |  |
| ЧСС в состоянии покоя в положении сидя, уд./мин. |                      |  |  |
| Учащение ЧСС от исходной, уд./мин                |                      |  |  |
| Учащение ЧСС от исходной, %                      |                      |  |  |
| IR   |                      |  |  |

### **Оценочные средства**

Таблица 6

#### **Реакция сердечно-сосудистой системы на кратковременную физическую нагрузку (по Г.Л. Апанасенко)**

| <b>Учащение ЧСС</b>    | <b>Оценка</b>       |
|------------------------|---------------------|
| до 25 % от исходной    | Отлично             |
| на 26-50 % от исходной | Хорошо              |
| на 51-75 %             | Удовлетворительно   |
| более 80 %             | Неудовлетворительно |

Увеличение ЧСС может свидетельствовать о повышенной возбудимости вегетативной нервной системы, недостаточном функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и системы дыхания, низкой тренированности.

Таблица 7

#### **Время восстановления частоты сердечных сокращений после кратковременной нагрузки (по Г.Л. Апанасенко)**

| <b>Время восстановления ЧСС</b> | <b>Оценка</b>       |
|---------------------------------|---------------------|
| к концу 1-й минуты              | Отлично             |
| от 1 минуты до минуты 30 секунд | Хорошо              |
| к концу 2-й минуты              | Удовлетворительно   |
| более 2-х минут                 | Неудовлетворительно |

Замедленное восстановление ЧСС является признаком низкого функционального состояния сердечно-сосудистой системы и перенапряжения регуляторных систем.

Таблица 8

#### **Критерии оценки адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы в ответной реакции на дозированную нагрузку**

| <b>Индекс Руффье</b> | <b>Оценка</b>     |
|----------------------|-------------------|
| менее 5              | Отлично           |
| 5-10                 | Хорошо            |
| 11-15                | Удовлетворительно |

|           |                     |
|-----------|---------------------|
| 15 и выше | Неудовлетворительно |
|-----------|---------------------|

## Результаты и их обсуждение

### Выводы

### Рекомендации

## ЗАДАНИЕ 5. ГАРВАРДСКИЙ СТЕП-ТЕСТ.

**Цель работы:** научиться оценивать уровень физической работоспособности.

**Приборы и оборудование:** секундомер.

**Ход работы:** Тестирование проводится в группе из трех человек. Один тестируется, другой осуществляет подсчет восхождений, третий фиксирует показания пульса по секундомеру, результаты тестирования и вычислений заносятся в табл. 11, полученные показатели испытуемых сравнить с критериями оценки физической работоспособности по гарвардскому степ-тесту по таблице 12, написать выводы и рекомендации.

Продолжительность физической нагрузки – 5 минут.

Физическая нагрузка: подъем на ступеньку высотой 43-50 см.

Скорость выполнения задания: 30 подъемов в минуту.

Техника выполнения – подъем на ступеньку и опускание на пол производится с одной и той же ноги. На ступеньке положение вертикальное с выпрямленными ногами.

Физическое упражнение выполняется под метроном с темпом 120 уд./мин.

Через пять минут после выполнения упражнения (30 восхождений) испытуемый отдыхает одну минуту в положении сидя.

Измеряемые показатели:

1) ЧСС:

- через минуту после физической нагрузки в положении сидя (А);

- через две минуты после физической нагрузки в положении сидя (В).

- через три минуты после физической нагрузки в положении сидя (С).

2) Индекс гарвардского степ-теста (ИГСТ) вычисляют по формуле:

$$\text{ИГСТ} = \frac{300 * 100}{(A + B + C)} * 2$$

Таблица 11

### Изменение частоты сердечных сокращений после пятиминутной физической нагрузки

| Время снятия показаний<br>пульсоксиметра, минуты | ЧСС, уд./мин. |              |              |
|--|---------------|--------------|--------------|
|  | Испытуемый 1  | Испытуемый 2 | Испытуемый 3 |
| через минуту после выполнения упражнения         |               |              |              |
| через две минуты после выполнения упражнения     |               |              |              |
| через три минуты после выполнения упражнения     |               |              |              |
| ИГСТ   |               |              |              |

Оценочные средства

Таблица 12

### Критерии оценки физической работоспособности

## по гарвардскому степ-тесту

| Критерий   | Оценка       |
|------------|--------------|
| менее 55   | Слабая       |
| 55-64      | Ниже средней |
| 65-79      | Средняя      |
| 80-89      | Хорошая      |
| 90 и более | Отличная     |

### Результаты и их обсуждение

#### Выводы

#### Рекомендации

При подготовке отчета по заданию следует придерживаться следующей структуры:

- 1. Цель работы:** оценить физическую подготовленность и оценить освоение техники приобретения навыков по видам спорта у занимающихся.
- 2. Приборы и оборудование:** сантиметровая лента, флаги, мел, секундомер, мячи волейбольные и футбольные, фишки игровые, шахматы, шахматные доски, лыжи, лыжные ботинки и палки, лента для лыж, плавательные доски.
- 3. Ход работы:** сдать контрольные нормативы и оценить освоение технических элементов по видам физкультурно-спортивной направленности. Записать в форму отчета. Сравнить полученные нормативы с показателями оценивания техники и физической подготовленности студентов со стандартными результатами (**таблица 14, 15, 16**).
- 4. Сдача контрольных нормативов** – определение уровня развития физических качеств человека на основе нормативов физкультурно-спортивной направленности и оценке освоения техники видов спорта. Нормативы сдаются на учебных занятиях после освоения физических упражнений и элементов техники вида спорта.
- 5. Написание отчета.**

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

## 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, 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-7.<br>УК-7.  | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Знает: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВАС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря. | Этап формирования знаний   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <p>УК-7.2. Умеет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</p> <p>УК-7.3. Имеет опыт: - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВАС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВАС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</p> | <p>Этап формирования умений</p>                    |
|  |  | <p>УК-7.1. Знает: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВАС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре; - основы контроля и</p>   | <p>Этап формирования навыков и получения опыта</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря. |  |
|--|--|--|--|

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

| Код компетенции | Этапы формирования компетенций | Показатель оценивания компетенции  | Критерии и шкалы оценивания   |
|-----------------|--------------------------------|--|---|
| УК-7            | Этап формирования знаний.      | <p>Теоретический блок вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p> | <p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок:<br/> ( 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:<br/> [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:<br/> (6-8) баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки:<br/> [0-6) баллов.</p> |

|      |  |  |   |
|------|--|--|---|
| УК-7 | Этап формирования умений                     | <p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>  | <p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: ( 9-10] баллов;</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 | 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**

Теоретический блок вопросов:

1. Понятия «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание».
2. Физическое развитие, физическое совершенство. Физическая подготовка и двигательная активность человека.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и ее задачи.
4. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
5. Значение физических упражнений для здоровья человека.

6. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
7. Социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека.
8. Воздействие экологических факторов на организм.
9. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
10. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) студента. Их характеристики.
11. Средства физической культуры.
12. Оздоровительные силы природы как средство физической культуры.
13. Сила. Средства и методы развития силы.
14. Гибкость. Средства и методы развития гибкости.
15. Ловкость. Средства и методы развития ловкости.
16. Выносливость. Средства и методы развития выносливости.
17. Быстрота. Средства и методы развития быстроты.
18. Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
19. Опорно-двигательный аппарат и его функции при занятиях физическими упражнениями.
20. Сердечно-сосудистая система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
21. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель.
22. Критерии физического развития и физической подготовленности.
23. Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.
24. Значение утренней гимнастики.
25. Приемы закаливания.
26. Самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.
27. Методы профилактики профессиональных заболеваний.
28. Основные формы производственной физической культуры.
29. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.
30. Студенческий спорт. Организация и планирование спортивной подготовки в вузе.

Аналитическое задание:

1. Составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий утренней гимнастикой.
2. Составить комплекс упражнений для физкульт-паузы.
3. Составить комплекс 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 >. )
5. Разработать комплекс упражнений для развития быстроты движений и скоростно-силовых качеств.
6. Разработать комплекс упражнений для развития выносливости.
7. Разработать комплекс упражнений для развития гибкости.
8. Составить комплекс оздоровительных упражнений в соответствии с нозологической группой.
9. Составить комплекс упражнений с применением релаксационных методик для снятия психоэмоционального напряжения.
10. Составить комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессии (специальности) и имеющихся физических и функциональных ограниченных возможностей



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

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

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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

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

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

##### **5.1.1. Основная литература**

1. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449973>

2. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>

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

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454861>

2. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455860>

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

| Название электронного ресурса  | Описание электронного ресурса  | Используемый для работы адрес  |
|--|--|--|
| Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)   | Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова  | <a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a><br>100% доступ   |
| Электронная библиотека учебников   | На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.   | <a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a><br>100% доступ   |
| Cyberleninka<br><br>Единое окно доступа к образовательным ресурсам<br><br>Электронные библиотеки.<br>Электронные библиотеки, словари, энциклопедии | Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.<br><br>Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования<br><br>Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др. | <a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a><br>100% доступ<br><br><a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a><br>100% доступ<br><br><a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a><br>100% доступ |

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

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

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

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности на занятиях.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности на занятиях;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к

сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету, дифференцированному зачету. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

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

## 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

### 5.4.1. Средства информационных технологий

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

### 5.4.2. Программное обеспечение

1. Microsoft Office (Word, Excel) и др\*.

### 5.4.3. Информационные справочные системы

| №№ | Название электронного ресурса              | Описание электронного ресурса  | Используемый для работы адрес   |
|----|--|--|---|
| 1. | ЭБС «Университетская библиотека онлайн»    | Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниги, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК. | <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a><br>100% доступ                                |
| 2. | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru | Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.  | <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета |
| 3. | ЭБС издательства «Юрайт»                   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="http://www.biblio-online.ru/">http://www.biblio-online.ru/</a><br>100% доступ                  |
| 4. | ЭБС издательства "ЛАНЬ"                    | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a><br>100% доступ                                |
| 5. | ЭБС "Book.ru"                              | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a><br>100% доступ                                      |
| 6. | База данных «EastView»                     | Полнотекстовая база данных периодики.  | <a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a><br>Доступ с любого компьютера в сети        |

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
|     |   |  | Университета  |
| 7.  | База данных международного индекса научного цитирования – Scopus:           | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.   | <a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета.  |
| 8.  | Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge) | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.   | <a href="http://webofknowledge.com;">http://webofknowledge.com;</a><br>100% доступ  |
| 9   | Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина                                    | Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов. | <a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a><br>Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.                           |
| 10  | Национальная электронная библиотека   | Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.  | <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a><br>Доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета |
| 11. | ЭБС IPRbooks  | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных учебных изданий   | <a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a><br>100% доступ   |

### 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

Для изучения учебной дисциплины «**Физическая культура и спорт**» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки **49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм очной и заочной формам обучения** используются:

**Учебная аудитория для занятий лекционного типа** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное 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 (видеопроjectionное 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 учебной дисциплины **«Физическая культура и спорт»** применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины **«Физическая культура и спорт»** предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме мозгового штурма, круглого стола, тренингов постановки и прояснения цели, разбора конкретных ситуаций, в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| №<br>п/п | Содержание изменения   | Реквизиты<br>документа<br>об утверждении<br>изменения   | Дата<br>введения<br>изменения |
|----------|--|---|-------------------------------|
| 1.       | Утверждена и введена в действие на основании решения Ученого совета РГСУ и Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 034400.62 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2010 г. № 220 | Протокол заседания Ученого совета № 1 от «26» августа 2014 года   | 01.09.2014                    |
| 2.       | Переутверждена и введена в действие на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 марта 2015 г. № 203                            | Протокол заседания Ученого совета № 13 от «21» апреля 2015 года   | 21.04.2015                    |
| 3.       | Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы   | Протокол заседания Ученого совета № 1 от «31» августа 2015 года   | 01.09.2015                    |
| 4.       | Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы   | Протокол заседания Ученого совета № 15 от «31» мая 2016 года  | 01.09.2016                    |
| 5.       | Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы   | Протокол совета факультета физической культуры № 10 от «8» июня 2017 года   | 01.09.2017                    |
| 6.       | Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы   | Протокол заседания общего собрания научно-педагогических работников и обучающихся факультета физической культуры № 08 от «1» июня 2018 года | 01.09.2018                    |

|    |  |   |            |
|----|--|---|------------|
| 7. | Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы | Протокол заседания общего собрания научно-педагогических работников и обучающихся факультета физической культуры № 9 от «8» мая 2019 года | 01.09.2019 |
| 8. | Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы | Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры №10 от 15 мая 2020 года  | 01.09.2020 |





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/

18 мая 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Направление подготовки**  
*49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*

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

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА БА-  
КАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**  
*Заочная*

Москва 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «**Безопасность жизнедеятельности**» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

-01.003. «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

-01.004 «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования»;

-05.003 «Тренер»;

-05.005 «Инструктор-методист»;

-05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана кандидатом биологических наук, доцентом кафедры техносферной безопасности и экологии Арсланбековой Ф.Ф.

Руководитель основной образовательной программы кандидат биологических наук, доцент



В.П. Карташев

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры техносферной безопасности и экология: Протокол № 09 от «14» мая 2019 года

Заведующий кафедрой  
канд. техн. наук, доцент



В.И. ШМЫРЕВ

(подпись)

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

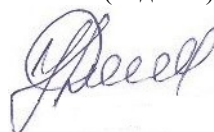
Директор АНО «Института безопасности труда»,  
доцент, кандидат технических наук



А.Г. ФЕДОРЕЦ

(подпись)

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



Н.С. КОЛПАКОВ

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

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



С.П. КАРПАЧЁВ

(подпись)

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



М.В. СОШЕНКО

(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. ....                       | 5  |
| <b>РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....   | 6  |
| 2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....   | 6  |
| 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины.....  | 6  |
| <b>РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ</b> .....  | 7  |
| 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине .....   | 7  |
| <b>РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ</b> .....  | 17 |
| 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине .....   | 17 |
| 4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....   | 17 |
| 4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....   | 18 |
| 4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы..... | 20 |
| 4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....   | 22 |
| <b>РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....   | 23 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины .....   | 23 |
| 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины .....  | 23 |
| 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....  | 24 |
| 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....  | 26 |
| 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....  | 27 |
| 5.6 Образовательные технологии .....   | 28 |
| <b>ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ</b> .....  | 29 |

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины 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) по социально технической, проектной и организационно-управленческой профессиональной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

1. Приобретение понимания проблем устойчивого развития и рисков, связанных с деятельностью человека;
2. Овладение приемами рационализации жизнедеятельности, ориентированными на снижения антропогенного воздействия на природную среду и обеспечение безопасности личности и общества;
3. Формирование культуры безопасности, экологического сознания и риск-ориентированного мышления, при котором вопросы безопасности и сохранения окружающей среды рассматриваются в качестве важнейших приоритетов жизнедеятельности человека;
4. Формирование культуры профессиональной безопасности, способностей для идентификации опасности и оценивания рисков в сфере своей профессиональной деятельности;
5. 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 учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалаврита

Учебная дисциплина «**Безопасность жизнедеятельность**» реализуется в обязательной части Б1.0.01.13, основной образовательной программы по направлению подготовки «49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» очной, заочной формам обучения.

Изучение учебной дисциплины «**Безопасность жизнедеятельность**» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: «История», «Технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия», «Правоведение», «Экономика», «Физическая культура и спорт», «Основы критического мышления и системного анализа».

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

«Безопасность в сфере рекреации и туризма», «Поисково-спасательные работы в условиях природной среды», «Технологии видов спортивно-оздоровительного туризма», «Модуль "Теория и методика обучения базовым видам рекреативно-оздоровительной деятельности"».

### **1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.**

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих универсальных компетенций:

- Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций (УК-8)

в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки «49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

В результате освоения учебной дисциплины 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>  |
|--------------------------------|------------------------|---|--|
| Безопасность жизнедеятельности | <b>УК-8</b>            | Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций | УК-8.1. Знает: - 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 проведении физкультурно-спортивных мероприятий, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала.<br>УК-8.2. Умеет: - разрабатывать алгоритм безопасного поведения при опасных ситуациях природного, техногенного и прочего характера; - организовывать защитные мероприятия на спортивных объектах при возникновении чрезвычайных ситуаций; -организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью; - ока- |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>зывать первую помощь пострадавшим в процессе занятий; - использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; - соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий.</p> <p>УК-8.3. Имеет опыт: - использования основных средств индивидуальной и коллективной защиты для сохранения жизни и здоровья граждан; - планирования обеспечения безопасности в конкретных техногенных авариях и чрезвычайных ситуациях; - оказания первой помощи пострадавшим в процессе занятий, в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; - использования методов защиты обучающихся от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий на уроках физической культуры, при проведении учебно-тренировочных занятий; - организации физкультурно - спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала.</p> |
|--|--|--|--|

## 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 во 2 семестре, составляет 2 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен *зачет*.

#### Заочная форма обучения

| Вид учебной работы   | Всего часов | Семестры  |  |  |  |
|--|-------------|-----------|--|--|--|
|  |             | 2         |  |  |  |
| <b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b> | <b>14</b>   | <b>14</b> |  |  |  |
| Учебные занятия лекционного типа   | 4           | 4         |  |  |  |
| Практические занятия   | 2           | 2         |  |  |  |
| Лабораторные занятия   |             |           |  |  |  |
| Контактная работа в ЭИОС   | 8           | 8         |  |  |  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>   | <b>54</b>   | <b>54</b> |  |  |  |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>   | <b>4</b>    | <b>4</b>  |  |  |  |
| <b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>  | <b>72</b>   | <b>72</b> |  |  |  |

### 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

#### 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 | Контактная работа в ЭИОС |
| <b>(Семестр2)</b>                       |       |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| Раздел 1.1                              | 34    | 28                     | 6   | 2                  | 0                                |                      | 4                        |
| Раздел 1.2                              | 34    | 26                     | 8   | 2                  | 2                                |                      | 4                        |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 4     |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| Общий объем, часов                      | 72    | 54                     | 14  | 4                  | 2                                |                      | 8                        |
| Форма промежуточной аттестации          | Зачет |                        |   |                    |                                  |                      |                          |

### РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

##### *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>семестр 2</b>   |       |   |  |                                |                             |                                |                                   |
| Раздел 1.1.<br><b>Теоретико-методологические основы безопасности жизнедеятельности как науки и учебной дисциплины</b>    | 28    | 13                                      | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 13                             | эссе                        | 2                              | Компьютерное тестирование         |
| Раздел 1.2<br><b>Обеспечение безопасности жизнедеятельности в социальной, природной и технической средах в том числе</b> | 26    | 11                                      | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 13                             | реферат                     | 2                              | Компьютерное тестирование         |

|  |           |           |  |           |  |          |  |
|--|-----------|-----------|--|-----------|--|----------|--|
| <b>в чрезвычайных ситуациях</b>              |           |           |  |           |  |          |  |
| <b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b> | <b>54</b> | <b>24</b> |  | <b>26</b> |  | <b>4</b> |  |

### **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. 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
6. влияние на безопасность
7. Декларация тысячелетия, выдвинутая ООН и безопасность личности, общества и государства
8. Состав Организации Объединенных Наций и её влияние на безопасность личности, общества и государства
9. Характеристика законодательства РФ об охране труда в современных условиях
10. Конституция РФ об охране труда и ее связь с безопасностью личности, общества и государства
11. 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 Раздел 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 баллов</b> | <65        | 65>     |
| <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 безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства
3. Устойчивое функционирование экологической системы как обязательное условие ее безопасности
4. Основные объекты экологической безопасности
5. Характеристика угроз человеку в окружающей социоприродной и социотехнических средах безопасности
6. Типология экологических факторов, влияющих на безопасность жизнедеятельности
7. Антропогенное воздействие человека на природу как глобальная угроза безопасности жизнедеятельности
8. Сущность и содержание процесса влияния глобальных проблем человечества на обеспечение безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства.
9. Характер изменений окружающей среды и ожидаемые тенденции до 2030 года
10. Мировые источники опасности для России в экологической сфере
11. Особенности влияния экологических факторов на состояние здоровья населения
12. Система экологической безопасности в Российской Федерации
13. Система управления экологической безопасностью в России
14. Система экологического мониторинга
15. Организация процесса оказания первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях природного характера

## **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:

| Сумма баллов | Оценка |
|--------------|--------|
|--------------|--------|

|        |                               |
|--------|-------------------------------|
| 85-100 | Отлично/зачтено               |
| 75-84  | Хорошо/зачтено                |
| 65-74  | Удовлетворительно/зачтено     |
| 1-64   | Неудовлетворительно/незачтено |
| 0      | не аттестован                 |

В дальнейшем данные оценки автоматически переводятся в баллы для учета практических заданий.

## 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 |



## 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, который проводится в устной / письменной форме.

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

| Код компетенции | Содержание компетенции (части компетенции)  | Результаты обучения   | Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы |
|-----------------|---|---|--|
| УК-8            | Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций | <p>УК-8.1. Знает: - 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 проведении физкультурно-спортивных мероприятий, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала.</p> | Этап формирования знаний   |
|                 |   | <p>УК-8.2. Умеет: - разрабатывать алгоритм безопасного поведения при опасных ситуациях природного, техногенного и прочего характера; - организовывать защитные мероприятия на спортивных объектах при возникновении чрезвычайных ситуаций; -организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью; - оказывать первую помощь пострадавшим в процессе занятий; - использовать приемы первой помощи,</p>  | Этап формирования умений   |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  | методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; - соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий.   |   |
|  |  | УК-8.3. Имеет опыт: - использования основных средств индивидуальной и коллективной защиты для сохранения жизни и здоровья граждан; - планирования обеспечения безопасности в конкретных техногенных авариях и чрезвычайных ситуациях; - оказания первой помощи пострадавшим в процессе занятий, в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; - использования методов защиты обучающихся от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий на уроках физической культуры, при проведении учебно-тренировочных занятий; - организации физкультурно - спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала. | 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-8            | Этап формирования знаний.      | Теоретический блок вопросов.<br><br>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:<br>( 9-10] баллов;<br>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:<br>[8-9) баллов; |

|             |  |  |  |
|-------------|--|--|--|
|             |  |  | <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала:<br/>(6-8) баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки:<br/>[0-6] баллов.</p>  |
| <b>УК-8</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:<br/>(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:<br/>[8-9) баллов;</p> <p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению:<br/>(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:<br/>[0-6] баллов.</p> |
| <b>УК-8</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) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала:<br/>(6-8) баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки:<br/>[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**

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине "Безопасность жизнедеятельности"

##### **Теоретический блок вопросов к зачету**

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 безопасности 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

#### **Аналитическое задания к зачету**

1. Проанализируйте мероприятия Правительства Российской Федерации по решению проблем безопасности и оцените их достоинства и недостатки. Что необходимо сделать для их решения?
2. Охарактеризуйте основные проблемы 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 социальноэкономического 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 социальноэкономические 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 учебной дисциплине 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 учебной дисциплине 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

### 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины

#### 5.1.1. Основная литература

1. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 1 : учебник для вузов / С. В. Белов. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 350 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-03237-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453159>
2. Белов, С. В. Техногенные системы и экологический риск : учебник для вузов / С. В. Белов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 434 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8330-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.urait.ru/bcode/451141>
3. Безопасность жизнедеятельности : учебник / А.А. Солдатов, Н.П. Кириллов, М.Ю. Мартынова и др. ; Российский государственный социальный университет. — Москва : Российский государственный социальный университет, 2019. — 556 с. : схем., табл., ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574155> . — ISBN 978-5-7139-1383-0.

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Кириллов, Н.П. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н. П. Кириллов ; рец. : С. В. Молчанов, В. Г. Максименко ; М-во образования и науки РФ, Рос. гос. соц. ун-т . - М. : Издательство РГСУ, 2018. - 445 с. - Режим доступа : <https://biblioteka.rgsu.net>. - Размер файла : 50,7 Мб. - ISBN 978-5-7139-1344-1
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, 2020. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05849-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.urait.ru/bcode/449720>
3. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 639 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12794-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.urait.ru/bcode/448325>

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

| Название электронного ресурса | Описание электронного ресурса      | Используемый для работы адрес                                     |
|-------------------------------|------------------------------------|---|
| Университетская               | Университетская информационная си- | <a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a> |

|   |   |  |
|---|---|--|
| информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)                            | стема РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова  | 100% доступ  |
| Электронная библиотека учебников                                      | На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.  | <a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a><br>100% доступ                             |
| Cyberleninka  | Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.  | <a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a><br>100% доступ         |
| Единое окно доступа к образовательным ресурсам                        | Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования   | <a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a><br>100% доступ             |
| Электронные библиотеки. Электронные библиотеки, словари, энциклопедии | Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др. | <a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a><br>100% доступ |
| Библиотека юридической литературы                                     | Электронная библиотека открытого доступа (монографии, диссертации, книги, статьи, новости и аналитика, конспекты лекций, рефераты, учебники).   | <a href="http://pravo.eup.ru/">http://pravo.eup.ru/</a><br>100% доступ                             |

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» 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 лабораторных работ и занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач 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 лабораторной работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждой лабораторной работе/практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного

контроля и допуска к зачету/дифференцированному зачету/экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

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

## 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

### 5.4.1. Средства информационных технологий

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

### 5.4.2. Программное обеспечение

1. Microsoft Office (Word, Excel).

### 5.4.3. Информационные справочные системы

| №№ | Название электронного ресурса              | Описание электронного ресурса   | Используемый для работы адрес  |
|----|--|---|--|
| 1. | ЭБС «Университетская библиотека онлайн»    | Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниг, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК. | <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a><br>100% доступ   |
| 2. | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru | Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.   | <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета. Доступ к 5493 журналам с полным текстом в открытом доступе, из них российских журналов 5022. |
| 3. | ЭБС издательства «Юрайт»                   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.   | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a><br>100% доступ   |
| 4. | ЭБС издательства "ЛАНЬ"                    | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.   | <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a><br>100% доступ   |
| 5. | ЭБС "Book.ru"                              | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.   | <a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a><br>100% доступ   |
| 6. | База данных EastView                       | Полнотекстовая база данных периодики.   | <a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a><br>С любого компьютера в сети Университета   |

|     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
| 7.  | База данных международного индекса научного цитирования – Scopus:           | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.   | <a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.  |
| 8.  | Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge) | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.   | <a href="http://webofknowledge.com;">http://webofknowledge.com;</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.                                      |
| 9.  | Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина                                    | Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов. | <a href="https://www.prilib.ru/">https://www.prilib.ru/</a> Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.                         |
| 10  | Национальная электронная библиотека   | Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.  | <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета |
| 11. | 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 «Безопасность жизнедеятельности» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалаврита по направлению подготовки «49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» 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 учебной дисциплины **«Безопасность жизнедеятельности»** применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины **«Безопасность жизнедеятельности»** предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбора конкретных чрезвычайных ситуаций, ролевых игр, ситуационных задач, лекции-дискуссии в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении учебной дисциплины **«Безопасность жизнедеятельности»** предусмотрено применением электронного обучения.

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

В рамках учебной дисциплины **«Безопасность жизнедеятельности»** предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с направленностью, реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| №<br>п/п | Содержание изменения  | Реквизиты<br>документа<br>об утверждении<br>изменения   | Дата<br>введения<br>изменения |
|----------|---|---|-------------------------------|
|          | <p>Утверждена и введена в действие решением кафедры техносферной безопасности и экологии на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943</p> | <p>Протокол заседания кафедры<br/>№ _07____<br/>от «14» мая 2019 года</p>                                   | <p>01.09.2019</p>             |
|          | <p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>   | <p>Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 10 от «15» мая 2020 года</p> | <p>01.09.2020</p>             |
| <p>*</p> |   | <p>Протокол заседания кафедры<br/>№ _____<br/>от « ____ » сентября 20 ____ года</p>                         | <p>__ . __ . ____</p>         |
| <p>*</p> |   | <p>Протокол заседания кафедры<br/>№ _____<br/>от « ____ » сентября 20 ____ года</p>                         | <p>__ . __ . ____</p>         |



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры

/А.С. Махов/

18 мая 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
*РЕАЛИЗАЦИЯ СОВРЕМЕННОЙ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ***

**Направление подготовки**

***49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм***

**Направленность (профиль)**

***Физическая рекреация и реабилитация***

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА  
БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**

***Заочная***

Москва 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Реализация современной социальной политики» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 01.003. «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- 01.004 «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования»;
- 05.003 «Тренер»;
- 05.005 «Инструктор-методист»;
- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана профессором кафедры социальной работы, д.п.н., профессором В.В.Сизиковой.


Руководитель основной образовательной программы кандидат биологических наук, доцент

  
(подпись)

В.П. Карташев

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры социальной работы. Протокол № 9 от «8» мая 2019 года

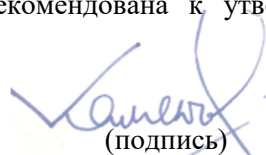
Заведующий кафедрой социальной работы,  
к.с.н., доцент

  
(подпись)

Я.В.Шимановская

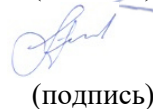
Рабочая программа учебной дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

Директор ГБУ ТЦСО «Таганский» г.Москвы

  
(подпись)

В.Н.Каменских

Директор ГБУ ТЦСО «Царицынский» г.Москвы

  
(подпись)

С.И.Буртник

Рабочая программа учебной дисциплины 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», д-р ист.наук,  
профессор



(подпись)

М.В.Фирсов

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



(подпись)

О.А.Аникеева

Согласовано

Научная библиотека, директор

И.Г. Маляр

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....   | 4  |
| 1.1 Цель и задачи учебной дисциплины .....  | 4  |
| 1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной образовательной программы.....   | 4  |
| РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 6  |
| 2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося.....  | 6  |
| 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины .....  | 6  |
| РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....   | 8  |
| 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....  | 8  |
| 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине.....   | 8  |
| РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....  | 12 |
| 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине .....  | 12 |
| 4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....  | 13 |
| 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.....   | 18 |
| РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 18 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины.....   | 18 |
| 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины .....   | 19 |
| 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....   | 20 |
| 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....   | 21 |
| 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....   | 23 |
| 5.6 Образовательные технологии .....  | 23 |
| РАЗДЕЛ 6. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....   | 25 |



# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

## 1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

**Цель учебной дисциплины** заключается в получении обучающимися теоретических знаний о сущности и содержании современной социальной политики с последующим применением в профессиональной сфере и практических навыков по реализации отдельных мероприятий социальной политики.

**Задачи учебной дисциплины:**

1. усвоение студентами знаний о сущности и содержании современной социальной политики России в отношении общества и отдельного человека;
2. овладение студентами навыками использования элементов системы социальной защиты населения с целью саморазвития и эффективного социального взаимодействия
3. формирование у студентов представлений о социальной защите различных категорий населения России.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина *«Реализация современной социальной политики»* реализуется в обязательной части основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.03 *«Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»* очной и заочной формам обучения.

Изучение учебной дисциплины *«Реализация современной социальной политики»* «базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала учебных дисциплин *«Правоведение» «Безопасность жизнедеятельности»*.

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

— *«Социальная психология»*.

## 1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной образовательной программы

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих универсальных компетенций: УК-3, УК-6 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой по направлению подготовки 49.03.03 *«Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»*.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

| Категория компетенций        | Код компетенции | Формулировка компетенции                        | Код и наименование индикатора достижения компетенции   |
|------------------------------|-----------------|---|--|
| Командная работа и лидерство | УК-3            | Способен осуществлять социальное взаимодействие | УК-3.1. Знает: - функции и средства общения; - психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, состоянию здоровья, этническим и религиозным признакам и др.); - источники, причины и способы управления конфликтами; - методики воспитательной работы, основные |

|  |             |   |   |
|--|-------------|---|---|
|  |             | <p>твие и реализовывать свою роль в команде</p>   | <p>принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - методы убеждения, аргументации своей позиции; - сущностные характеристики и типологию лидерства; - факторы эффективного лидерства лиц разного пола и возраста.</p> <p>УК-3.2. Умеет: - эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в том числе, участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; - планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; - общаться с детьми, детьми-инвалидами, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения, развития, воспитания, коррекции, компенсации и профилактики; - анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; - защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно- исторический, деятельностный и развивающий; - составить психолого-педагогическую характеристику (профиль) личности; - устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - применять технологии развития лидерских качеств и умений; - применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическую поддержку, психотехнические упражнения, групповые нормы.</p> <p>УК-3.3. Имеет опыт: - решения образовательных, воспитательных, развивающих, коррекционных, компенсаторных и профилактических задач в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.</p> |
| <p>Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)</p> | <p>УК-6</p> | <p>Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение</p> | <p>УК-6.1. Знает: - основные закономерности возрастного развития, его стадии и кризисы; - основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; - современное состояние, стратегические цели и перспективу развития рекреации, физической культуры, спорта и туризма; - принципы образования в течение всей жизни.</p> <p>УК-6.2. Умеет: - определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы; - разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические, реабилитационные, абилитационные технологии, основанные на знании законов развития личности, в том числе, с инвалидностью и поведения в реальной и виртуальной среде.</p>  |

|  |  |            |   |
|--|--|------------|---|
|  |  | всей жизни | УК-6.3. Имеет опыт: - 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.. |
|--|--|------------|---|

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 2 зачетных единицы. По дисциплине предусмотрен зачет.

#### Заочная форма обучения

| Вид учебной работы   | Всего часов | Семестры  |           |  |  |
|--|-------------|-----------|-----------|--|--|
|  |             | 3         | 4         |  |  |
| <b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b> | 14          | 14        |           |  |  |
| Учебные занятия лекционного типа   | 4           | 4         |           |  |  |
| Практические занятия   | 2           | 2         |           |  |  |
| Лабораторные занятия   |             |           |           |  |  |
| Контактная работа в ЭИОС   | 8           | 8         |           |  |  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>   | 54          | 22        | 32        |  |  |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>   | 4           | -         | 4<br>зач. |  |  |
| <b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>  | <b>72</b>   | <b>36</b> | <b>36</b> |  |  |

### 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

#### Заочной формы обучения

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов |                         |   |
|--------------|--|-------------------------|---|
|              | Всего                                    | тояте<br>льная<br>работ | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками |
|              |  |                         |   |

|   |                |           | Всего     | Лекционные занятия | Семинарские/практические занятия | Лабораторные занятия | Контактная работа в ЭИОС |
|---|----------------|-----------|-----------|--------------------|----------------------------------|----------------------|--------------------------|
| <b>Модуль 1 (Семестр 3,4)</b>   |                |           |           |                    |                                  |                      |                          |
| Раздел 1. Социальная политика в современной России                        | 34             | 27        | 7         | 2                  | 1                                |                      | 4                        |
| 1.1. Сущность, принципы и функции социальной политики.                    | 9              | 7         | 2         | 1                  |                                  |                      | 1                        |
| 1.2. Социальные риски и социальная безопасность населения                 | 8              | 6         | 2         | 1                  |                                  |                      | 1                        |
| 1.3. Основные сферы реализации государственной социальной политики        | 8              | 7         | 1         |                    |                                  |                      | 1                        |
| 1.4. Механизм реализации социальной политики                              | 9              | 7         | 2         |                    | 1                                |                      | 1                        |
| Раздел 2. Социальная защита как инструмент реализации социальной политики | 34             | 27        | 7         | 2                  | 1                                |                      | 4                        |
| 2.1. Социальная защита семьи и детей                                      | 9              | 7         | 2         | 1                  |                                  |                      | 1                        |
| 2.2. Социальная защита молодежи   | 8              | 6         | 2         | 1                  |                                  |                      | 1                        |
| 2.3. Социальная защита пожилых  | 8              | 7         | 1         |                    |                                  |                      | 1                        |
| 2.4. Социальная защита инвалидов  | 9              | 7         | 2         |                    | 1                                |                      | 1                        |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>                            | <b>Зачет 4</b> |           |           |                    |                                  |                      |                          |
| <b>Общий объем, часов</b>   | <b>72</b>      | <b>54</b> | <b>16</b> | <b>4</b>           | <b>2</b>                         |                      | <b>8</b>                 |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>                                     | <b>Зачет 4</b> |           |           |                    |                                  |                      |                          |
| <b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>                            | <b>72</b>      | <b>54</b> | <b>16</b> | <b>4</b>           | <b>2</b>                         |                      | <b>8</b>                 |

## РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине 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. семестр 3,4</b>  |           |   |  |                                |                             |                                |                                   |
| Раздел 1.<br>Социальная политика в современной России                       | 27        | 12                                      | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 13                             | Контрольная работа          | 2                              | Компьютерное тестирование         |
| Раздел 2<br>Социальная защита как инструмент реализации социальной политики | 27        | 13                                      | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 12                             | Контрольная работа          | 2                              | Компьютерное тестирование         |
| <b>Общий объем по дисциплине, часов</b>                                     | <b>54</b> | <b>25</b>                               |  | <b>25</b>                      |                             | <b>4</b>                       |                                   |

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине

#### РАЗДЕЛ 1. СОЦИАЛЬНАЯ ПОЛИТИКА В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

##### Тема 1.1. Сущность, принципы и функции социальной политики.

**Цель:** изучить сущность, принципы, модели, функции социальной политики, ее роль в обществе, стратегии и приоритеты реализации и эффективность.

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

Понятие социальной политики и подходы к ее определению. Основные принципы социальной политики. Основные функции социальной политики. Типы и модели социальной политики. Конституционные основы социальной политики России. Социальная сфера как объект социальной политики. Взаимосвязь социальной и экономической политики. Субъекты социальной политики. Роль органов государственной власти в социальной политике. Полномочия федерального центра и регионов в реализации социальной политики.

Приоритеты социальной политики. Национальные проекты и федеральные целевые программы.

Эффективность социальной политики и ее критерии.  
Индекс развития человеческого капитала как показатель эффективности реализации социальной политики.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Опишите подходы к определению социальной политики, ее цели, задачи и функции.
2. Опишите основные модели социальной политики и обоснуйте принципы их выбора.
3. Проанализируйте одну из реализуемых на сегодняшний день государственных социальных программ.

**Тема 1.2. Социальные риски и социальная безопасность населения**

**Цель:** изучить сущность социальных рисков и условия обеспечения социальной безопасности населения.

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Сущность, содержание и виды безопасности. Проблема обеспечения социальной безопасности населения. Составляющие социальной безопасности. Механизм обеспечения социальной безопасности. Нормативные основы обеспечения социальной безопасности населения.

Понятие риска в современной науке. Понятие и сущность социальных рисков. Классификация основных рисков социальной безопасности населения.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Охарактеризуйте существующие виды безопасности населения.
2. Раскройте сущность и содержание социальной безопасности.
3. Раскройте составляющие и механизм обеспечения социальной безопасности.
4. Проанализируйте основные нормативные основы обеспечения социальной безопасности населения.
5. Перечислите основные риски социальной безопасности населения.

**Тема 1.3. Основные сферы реализации государственной социальной политики**

**Цель:** изучить основные сферы реализации государственной социальной политики и ее содержание.

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Социальная сфера как объект социальной политики.

Государственная социальная политика в сфере культуры. Стратегические цели и государственная социальная политика в сфере образования и науки. Государственная социальная политика в сфере здравоохранения. Государственные гарантии бесплатной медицинской помощи.

Государственная демографическая политика. Приоритеты и стратегические направления реализации демографической политики.

Государственная миграционная политика.

Политика в сфере доходов населения. Уровень жизни и его составляющие. Покупательская способность. Прожиточный минимум. Качество жизни.

Экологическая политика.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Проанализируйте государственную социальную политику в сфере образования.
2. Проанализируйте государственную социальную политику в сфере культуры.
3. Проанализируйте государственную социальную политику в сфере здравоохранения.

4. Проанализируйте демографические программы в современной России и государственную социальную политику в сфере демографии.
5. Проанализируйте миграционные проблемы и государственную социальную политику в сфере миграции.
6. Проанализируйте экологические проблемы и государственную социальную политику в сфере экологической безопасности.

#### **Тема 1.4. Механизм реализации социальной политики**

**Цель:** изучить механизм реализации социальной политики и систему социальной защиты как основное направление социальной политики.

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

Социальное государство: сущность, принципы, задачи, основные характеристики функционирования.

Механизм реализации социальной политики. Субъекты и объекты реализации социальной политики. Социальная защита как направление реализации социальной политики. Субъекты и объекты социальной защиты. Государственная социальная помощь, социальное страхование и социальное обслуживание. Пенсионное обеспечение. Государственное регулирование рынка труда и занятости населения.

Социальное партнерство в реализации социальной политики.

Социальная ответственность субъектов социального партнерства. Корпоративная социальная ответственность.

Конфессиональная социальная работа.

Социальное служение.

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Дайте определение социального государства и основные его характеристики.
2. Проанализируйте механизм реализации социальной политики.
3. Проанализируйте социальную защиту населения как направление реализации социальной политики и ее структуру.
4. Проанализируйте проблемы пенсионного обеспечения.
5. Проанализируйте меры по снижению безработицы, принимаемые государством.
6. Охарактеризуйте сущность социального партнерства.
7. Проанализируйте направления социальной ответственности бизнес-организаций.
8. Охарактеризуйте основные направления социальной работы в разных конфессиях (на выбор).

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

**Форма практического задания:** контрольная работа

##### **Примерный перечень заданий контрольной работы к разделу 1:**

1. Проанализируйте отражение проблем социальной политики в программных документах политических партий современной России.
2. Охарактеризуйте состояние качества и уровня жизни в стране и различных регионах на основе анализа статистических данных по отдельным компонентам.

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

#### **РАЗДЕЛ 2. СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА КАК ИНСТРУМЕНТ РЕАЛИЗАЦИИ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ**

### **Тема 2.1. Социальная защита семьи и детей**

**Цель:** изучить сущность и направления реализации государственной политики в сфере социальной защиты семьи и детей.

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

Понятие, виды и функции семьи в современном обществе. Семья как объект социальной защиты. Основные проблемы семьи. Понятие и направления семейной политики. Направления государственной поддержки семей с детьми. Материнский капитал. Институт уполномоченного по правам ребенка в Российской Федерации. Опыт реализации негосударственной социальной поддержки семей с детьми.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Проанализируйте основные направления политики государства в отношении семьи, материнства и детства.
2. Охарактеризуйте материнский капитал как меру поддержки семьи и детей
3. Опишите функции и значение уполномоченного по правам ребенка.

### **Тема 2.2. Социальная защита молодежи**

**Цель:** изучить сущность и направления реализации государственной политики в сфере социальной защиты молодежи.

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

Социальные проблемы молодежи. Социальная поддержка молодежи. Государственная молодежная политика. Обеспечение соблюдения прав молодежи, обеспечение гарантий в сфере труда и занятости молодежи. Содействие предпринимательской деятельности молодежи. Государственная поддержка молодой семьи. Поддержка талантливой молодежи. Физическое и духовное развитие молодежи. Поддержка деятельности молодежных и детских объединений.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Охарактеризуйте основные социальные проблемы молодежи.
2. Проанализируйте основные особенности молодежного рынка труда.
3. Проанализируйте основные направления государственной политики в сфере социальной защиты молодежи.
4. Назовите организации, которые могут оказать социальные услуги молодежи.

### **Тема 2.3. Социальная защита пожилых**

**Цель:** изучить сущность и направления реализации государственной политики в сфере социальной защиты пожилых граждан.

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

Социальные проблемы пожилых граждан. Государственная социальная политика в отношении граждан пожилого возраста. Социальная защита как комплекс целенаправленных мероприятий экономического, правового и организационного характера для поддержки наиболее уязвимых слоев населения. Нормативно-правовая основа социальной поддержки пожилых граждан. Организация социальной поддержки пожилых граждан. Социальное обслуживание граждан в государственных и негосударственных учреждениях России.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Охарактеризуйте основные социальные проблемы пожилых граждан.
2. Проанализируйте основные направления государственной политики в сфере социальной защиты пожилых людей.



3. Назовите организации, которые могут оказать социальные услуги пожилым гражданам.

#### **Тема 2.4. Социальная защита инвалидов**

**Цель:** изучить сущность и направления реализации государственной политики в сфере социальной защиты инвалидов.

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Инвалидизация населения и причины роста инвалидности. Инвалиды как социально-демографическая группа. Социальные проблемы инвалидов в современной России. Социальная политика по отношению к инвалидам. Цели и основные направления социальной защиты инвалидов в РФ. Государственная социальная помощь и поддержка инвалидов. Инклюзивное образование. Абилимпикс.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Охарактеризуйте основные социальные проблемы инвалидов.
2. Проанализируйте основные направления государственной политики в сфере социальной защиты инвалидов.
3. Назовите организации, которые могут оказать социальные услуги инвалидам.

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

**Форма практического задания:** контрольная работа

**Примерный перечень заданий контрольной работы к разделу 2:**

1. Проанализируйте основные меры поддержки занятости молодежи в конкретном субъекте.
2. Проанализируйте основные организации, предоставляющие социальные услуги молодежи в конкретном субъекте.
3. Оцените требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального развития.
4. Определите приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста с учетом основных направлений государственной молодежной политики.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:** форма рубежного контроля – компьютерное 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 **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>УК-3.1. Знает: - функции и средства общения; - психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, состоянию здоровья, этническим и религиозным признакам и др.); - источники, причины и способы управления конфликтами; - методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - методы убеждения, аргументации своей позиции; - сущностные характеристики и типологию лидерства; - факторы эффективного лидерства лиц разного пола и возраста.</p>   | Этап формирования знаний   |
|                 |   | <p>УК-3.2. Умеет: - эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в том числе, участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; - планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; - общаться с детьми, детьми-инвалидами, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения, развития, воспитания, коррекции, компенсации и профилактики; - анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; - защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, помогать детям, оказавшимся</p> | Этап формирования умений   |

|      |  |   |  |
|------|--|---|--|
|      |  | <p>в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно- исторический, деятельностный и развивающий; - составить психолого-педагогическую характеристику (профиль) личности; - устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - применять технологии развития лидерских качеств и умений; - применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическую поддержку, психотехнические упражнения, групповые нормы..</p> |  |
|      |  | <p>УК-3.3. Имеет опыт: - решения образовательных, воспитательных, развивающих, коррекционных, компенсаторных и профилактических задач в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.</p>  | <p>Этап формирования навыков и получения опыта</p> |
| УК-6 | <p>Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p> | <p>УК-6.1. Знает: - основные закономерности возрастного развития, его стадии и кризисы; - основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; - современное состояние, стратегические цели и перспективу развития рекреации, физической культуры, спорта и туризма; - принципы образования в течение всей жизни.</p>  | <p>Этап формирования знаний</p>                    |
|      |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>УК-6.2. Умеет: - определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного</li> </ul>  | <p>Этап формирования умений</p>                    |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <p>выполнения порученной работы; - разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические, реабилитационные, абилитационные технологии, основанные на знании законов развития личности, в том числе, с инвалидностью и поведения в реальной и виртуальной среде.</p>   |  |
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>УК-6.3. Имеет опыт: - 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.</li> </ul> | <p>Этап формирования навыков и получения опыта</p> |

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

| Код компетенции | Этапы формирования компетенций | Показатель оценивания компетенции  | Критерии и шкалы оценивания  |
|-----------------|--------------------------------|--|--|
| УК-3, УК-6      | Этап формирования знаний.      | <p>Теоретический блок вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p> | <p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок – 9-10 баллов;</p> <p>2) обучающийся твердо</p> |

|            |  |   |   |
|------------|--|---|---|
|            |  |   | <p>знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения -7-8 баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала - 5-6 баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки -0-4 балла.</p> |
| УК-3, УК-6 | Этап формирования умений                     | <p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p> | <p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией - 9-10 баллов;</p> <p>2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании -7-8 баллов;</p>   |
| УК-3, УК-6 | Этап формирования навыков и получения опыта. | <p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при</p>   | <p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению 5-6 баллов;</p> <p>4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет</p>  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал. | четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания - 0-4 баллов. |
|--|--|--|--|

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

##### Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине

Теоретический блок вопросов:

1. Понятие социальной политики и подходы к ее определению.
2. Цели и задачи, функции, направления и принципы социальной политики.
3. Типы и модели социальной политики.
4. Стратегии и приоритеты социальной политики.
5. Национальные проекты и федеральные целевые программы.
6. Эффективность социальной политики, ее критерии и показатели.
7. Индекс развития человеческого капитала как показатель эффективности реализации социальной политики.
8. Проблема обеспечения социальной безопасности населения.
9. Механизм обеспечения социальной безопасности населения.
10. Понятие и сущность социальных рисков.
11. Социальная сфера как объект социальной политики.
12. Государственная социальная политика в сфере образования и культуры.
13. Государственная социальная политика в сфере здравоохранения.
14. Государственная демографическая политика.
15. Государственная миграционная политика.
16. Политика в сфере доходов населения. Покупательская способность. Прожиточный минимум.
17. Уровень и качество жизни.
18. Экологическая политика.
19. Социальное государство: сущность, принципы, задачи, основные характеристики функционирования.
20. Механизм реализации социальной политики.
21. Социальная защита как направление реализации социальной политики.
22. Государственная социальная помощь.
23. Социальное страхование.
24. Социальное обслуживание.
25. Пенсионное обеспечение.
26. Государственное регулирование рынка труда и занятости населения.
27. Социальное партнерство в реализации социальной политики.
28. Социальная ответственность субъектов социального партнерства. Корпоративная социальная ответственность.
29. Понятие и направления семейной политики. Направления государственной поддержки семей с детьми.
30. Социальные проблемы пожилых граждан. Государственная социальная политика в отношении граждан пожилого возраста.

31. Социальные проблемы инвалидов в современной России. Государственная социальная политика по отношению к инвалидам.

**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 в Российском государственном социальном университете и Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам – программам среднего профессионального 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 учебной дисциплине 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 – программам среднего профессионального 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. Социальная политика : учебник для вузов / Е. И. Холостова [и др.] ; под редакцией Е. И. Холостовой, Г. И. Климантовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 395 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01572-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/468293>

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

1. Социальная политика государства и бизнеса : учебник для бакалавриата и магистратуры / О. А. Канаева [и др.] ; под редакцией О. А. Канаевой. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 343 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-03190-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/432920> (дата обращения: 25.06.2019).
2. Роик, В. Д. Социальная политика: качество жизни пожилого населения и страховые институты социальной защиты : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Д. Роик. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 400 с. — (Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-07460-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/442258>.

Роик, В. Д. Социальная политика. Социальное обеспечение и страхование : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В. Д. Роик. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 522 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-10575-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/430891>.

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

| Название электронного ресурса   | Описание электронного ресурса  | Используемый для работы адрес  |
|---|--|--|
| Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)            | Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова                        | <a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a><br>100% доступ                   |
| Электронная библиотека учебников                                      | На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.   | <a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a><br>100% доступ                             |
| Cyberleninka  | Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.   | <a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a><br>100% доступ         |
| Единое окно доступа к образовательным ресурсам                        | Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования  | <a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a><br>100% доступ             |
| Электронные библиотеки. Электронные библиотеки, словари, энциклопедии | Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным | <a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a><br>100% доступ |



|                                   |   |  |
|-----------------------------------|---|--|
| Библиотека юридической литературы | изданиям и др.<br>Электронная библиотека открытого доступа (монографии, диссертации, книги, статьи, новости и аналитика, конспекты лекций, рефераты, учебники). | <a href="http://pravo.eup.ru/">http://pravo.eup.ru/</a><br>100% доступ |
|-----------------------------------|---|--|

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины «*Реализация современной социальной политики*» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций и семинаров. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с настоящей рабочей программы учебной дисциплины. Ее может представить преподаватель на вводной лекции или самостоятельно обучающийся использует информацию на официальном Интернет-сайте Университета.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной библиотечной системе <http://biblioclub.ru>, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;  
ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;

внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;

запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;

постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;

узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на

работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач лабораторной работы/практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает несколько моментов:

консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в лаборатории;

самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики;

Главным результатом служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

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

Подготовка к зачету.

К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить учебную дисциплину в период зачетно-экзаменационной сессии, как правило, приносят не слишком удовлетворительные результаты.

После предложенных указаний у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине.

## **5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине**

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

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа к интернет
3. Проектор.

### **5.4.3. Программное обеспечение**

| <b>6.</b> | <b>№</b> | <b>Название электронного ресурса</b> | <b>Описание электронного ресурса</b> | <b>Используемый для работы адрес</b>                      |
|-----------|----------|--------------------------------------|--------------------------------------|---|
| 1.        | ЭБС      | Электронно-библиотечная система,     |                                      | <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> |

|    |   |  |   |
|----|---|--|---|
|    | «Университетская библиотека онлайн»   | электронные книги и аудиокниги, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК.  | 100% доступ   |
| 2. | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru                                  | Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.  | <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета.<br>Доступ к 5493 журналам с полным текстом в открытом доступе, из них российских журналов 5022. |
| 3. | ЭБС издательства «Юрайт»  | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a><br>100% доступ  |
| 4. | ЭБС издательства "ЛАНЬ"   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a><br>100% доступ  |
| 5. | ЭБС "Book.ru"   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a><br>100% доступ  |
| 6. | База данных EastView  | Полнотекстовая база данных периодики.  | <a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a><br>С любого компьютера в сети Университета  |
| 7. | База данных международного индекса научного цитирования – Scopus:           | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.   | <a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета.  |
| 8. | Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge) | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.   | <a href="http://webofknowledge.com;">http://webofknowledge.com;</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета.  |
| 9. | Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина                                    | Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов. | <a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a><br>Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.   |
| 10 | Национальная электронная библиотека   | Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.  | <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a><br>доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки  |

|     |                                     |                                |  |
|-----|-------------------------------------|--------------------------------|--|
|     |                                     |                                | Университета   |
| 11. | Видеотека учебных фильмов «Решение» | Коллекция учебных видеофильмов | <a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a><br>100% доступ |

1. MicrosoftOffice (Word, Excel),

## Информационные справочные системы

### 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

Для изучения учебной дисциплины *«Реализация современной социальной политики»* в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.03 *«Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»* 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 учебной дисциплины *«Реализация современной социальной политики»* применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины *«Реализация современной социальной политики»* предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме деловых игр и разбора конкретных ситуаций, в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении учебной дисциплины *«Реализация современной социальной политики»* предусмотрено применение электронного обучения.

Учебные часы дисциплины *«Реализация современной социальной политики»* 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 *«Реализация современной социальной политики»* предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность

которых связана с направленностью (профилем) реализуемой основной профессиональной образовательной программы.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| №<br>п/п | Содержание изменения  | Реквизиты<br>документа<br>об утверждении<br>изменения   | Дата<br>введения<br>изменения |
|----------|---|---|-------------------------------|
| 1.       | Утверждена и введена в действие решением кафедры социальной работы на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943 | Протокол заседания<br>кафедры<br>№ 9<br>от 8 мая 2019 года  | 01.09.2019                    |
| 2.       | Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы  | Протокол заседания<br>Ученого совета факультета<br>физической культуры<br>Протокол № 9 от «15» мая<br>2020 года | 01.09.2020                    |
| 3.       |   | Протокол заседания<br>кафедры<br>№ _____<br>от « ____ » сентября 20 ____<br>года                                | __.:__.:____                  |
| 4.       |   | Протокол заседания<br>кафедры<br>№ _____<br>от « ____ » сентября 20 ____<br>года                                | __.:__.:____                  |
| 5.       |   | Протокол заседания<br>кафедры<br>№ _____<br>от « ____ » сентября 20 ____<br>года                                | __.:__.:____                  |



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры

/А.С. Махов/

18 мая 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ИНФОРМАТИКА И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В**  
**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Направление подготовки**  
*49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*

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

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

**Форма обучения**  
*Очная, заочная*

Москва 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Информатика и информационные технологии в профессиональной деятельности» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 01.003. «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- 01.004 «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования»;
- 05.003 «Тренер»;
- 05.005 «Инструктор-методист»;
- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана кандидатом педагогических наук, доцентом кафедры информатики и прикладной математики Романовой Е.Ю., кандидатом физико-математических наук, доцентом кафедры информатики и прикладной математики Киреевой О.И.

Руководитель основной образовательной программы кандидат биологических наук, доцент



В.П. Карташев

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры прикладной математики

Протокол № 10 от «15» мая 2019 года

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент

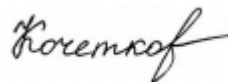


С.В. Пивнева

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

д.т.н., ведущий научный сотрудник  
ФГБУН Институт проблем управления  
им. В.А.Трапезникова Российской академии наук



С.А. Кочетков

(подпись)

д.т.н., главный научный сотрудник, профессор  
ФГБУН Институт проблем управления  
им. В.А.Трапезникова Российской академии наук



С.А. Краснова

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

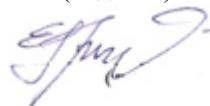
Заведующий кафедрой информатики и прикладной математики РГСУ  
к.п.н., доцент



С.В. Пивнева

(подпись)

ФГБУН Институт проблем управления  
им. В.А.Трапезникова Российской академии наук



Е.А. Гребенюк

(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор



И.Г. Маляр

(подпись)



## 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. ....                       | 4  |
| <b>РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....   | 6  |
| 2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....   | 6  |
| 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины.....  | 6  |
| <b>РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ</b> .....  | 7  |
| 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине .....   | 7  |
| <b>РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ</b> .....  | 12 |
| 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине .....   | 27 |
| 4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....   | 27 |
| 4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....   | 28 |
| 4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы..... | 30 |
| 4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....   | 33 |
| <b>РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....   | 34 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины .....   | 34 |
| 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины .....  | 34 |
| 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....  | 35 |
| 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....  | 37 |
| 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....  | 38 |
| 5.6 Образовательные технологии .....   | 39 |
| <b>ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ</b> .....  | 40 |

# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических знаний о сущности, структуре информатики? видах современных информационных технологий с последующим применением в профессиональной деятельности в условиях перехода к цифровой экономике, систематизации и углублении базовых знаний студентов по теории информации, основам алгоритмизации, вычислительной техники и информационных технологий, формировании практических навыков работы с информацией с использованием современного программного обеспечения с последующим применением в профессиональной сфере и практических навыков (формирование) по видам профессиональной деятельности: рекреационно-оздоровительный; организационно-методический; педагогический; тренерский; организационно-управленческий; .

Задачи учебной дисциплины:

- развитие аналитических, логических и абстрактных форм мышления, необходимых в сфере информатики и информационных технологий;
- получение знаний и формирование умений и навыков решения прикладных задач на персональных компьютерах,
- овладение навыками применения компьютерных технологий создания и обработки текстовых документов профессионального качества,
- формирование умений и получение навыков работы с табличным процессором,
- овладение навыками создания компьютерных презентаций,
- усвоение студентами знаний о современных средствах и методах компьютерной обработки информации различных объемов и типов,
- приобретение практических навыков применения современных информационных технологий в профессиональной деятельности

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалаврита

Учебная дисциплина «Информатика и информационные технологии в профессиональной деятельности» реализуется в обязательной части Б1.О.01.15 основной образовательной программы по направлению подготовки **49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»** направленность «**Физическая рекреация и реабилитация**» очной, заочной формам обучения.

Изучение учебной дисциплины «Информатика и информационные технологии в профессиональной деятельности» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися на предыдущих уровнях образования, является базовой для всех курсов, использующих компьютерную технику

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: «Спортивная метрология», «Методология научных исследований в рекреации и туризме», «Видео-фото дело», «Туриформатика и основы рекламы»

## 1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих универсальных компетенций:

**УК-1** в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки **49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

| Категория компетенций            | Код компетенции | Формулировка компетенции   | Код и наименование индикатора достижения компетенции   |
|----------------------------------|-----------------|--|--|
| Системное и критическое мышление | УК-1.           | Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | <p>УК-1.1. Знает: - понятие и классификации систем; - структуру и закономерности функционирования систем; - особенности системного подхода в научном познании; - понятие о системе физической культуры и туризма, их целях, задачах и общих принципах; - основные технологии поиска и сбора информации; - форматы представления информации в компьютере; - правила использования ИКТ и средств связи; - информационно-поисковые системы и базы данных; - технологию осуществления поиска информации; - технологию систематизации полученной информации; - способы статистической обработки данных, особенности статистической обработки данных лиц разного пола и возраста, лиц с ограниченными возможностями здоровья, представленных в различных измерительных шкалах и анализ полученных результатов; - основы работы с текстовыми, графическими редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами; - виды и формы работы с педагогической, медицинской, социально-психологической и научной литературой; - требования к оформлению библиографии (списка литературы)</p> |
|                                  |                 |  | <p>УК-1.2. Умеет: - работать с информацией, представленной в различной форме; - обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения; - синтезировать информацию, представленную в различных источниках; - использовать контент электронной информационно-образовательной среды; - анализировать информационные ресурсы; - отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок; - обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода; - обосновывать решение задач оздоровительной физической культуры с позиций системного подхода</p>   |
|                                  |                 |  | <p>УК-1.3. Имеет опыт: - работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета; - использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование); - критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития физической культуры, спорта и туризма эффективности</p>  |

физкультурно-оздоровительной деятельности, в том числе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

## 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 в 1, 2, 3 семестрах, составляет 10 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрен *зачет, зачет, экзамен.*

#### Заочная форма обучения

| Вид учебной работы   | Всего часов | Семестры    |             |             |  |  |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|--|--|
|  |             | 1           | 2           | 3           |  |  |
| <b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b> | <b>82</b>   | <b>50</b>   | <b>0</b>    | <b>32</b>   |  |  |
| Учебные занятия лекционного типа   | 10          | 6           |             | 4           |  |  |
| Практические занятия   | 0           | 0           |             | 0           |  |  |
| Лабораторные занятия   | 24          | 16          |             | 8           |  |  |
| Контактная работа в ЭИОС   | 48          | 28          |             | 20          |  |  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>   | <b>261</b>  | <b>126</b>  | <b>32</b>   | <b>103</b>  |  |  |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>   | <b>17</b>   | <b>4</b>    | <b>4</b>    | <b>9</b>    |  |  |
|  |             | <b>Зач.</b> | <b>Зач.</b> | <b>Экз.</b> |  |  |
| <b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>  | <b>360</b>  | <b>180</b>  | <b>36</b>   | <b>144</b>  |  |  |

### 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

#### 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 | Контактная работа в ЭИОС |
| <b>Модуль 1 (семестр 1)</b> |  |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| Раздел 1.1                  | 25                                       | 18                     | 7   | 1                  |                                  | 2                    | 4                        |
| Раздел 1.2                  | 29                                       | 20                     | 9   | 1                  |                                  | 2                    | 6                        |
| Раздел 2.1                  | 27                                       | 20                     | 7   | 1                  |                                  | 2                    | 4                        |

|  |                |            |           |           |          |           |           |
|--|----------------|------------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|
| Раздел 2.2                                     | 29             | 20         | 9         | 1         |          | 2         | 6         |
| Раздел 2.3                                     | 33             | 24         | 9         | 1         |          | 4         | 4         |
| Раздел 2.4                                     | 33             | 24         | 9         | 1         |          | 4         | 4         |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b> | <b>4</b>       |            |           |           |          |           |           |
| <b>Общий объем, часов</b>                      | <b>180</b>     | <b>126</b> | <b>30</b> | <b>6</b>  |          | <b>16</b> | <b>28</b> |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>          | <b>зачет</b>   |            |           |           |          |           |           |
| <b>Модуль 2 (семестр 2)</b>                    |                |            |           |           |          |           |           |
| Раздел 2.4                                     | 32             | 32         |           |           |          |           |           |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b> | <b>4</b>       |            |           |           |          |           |           |
| <b>Общий объем, часов</b>                      | <b>36</b>      | <b>32</b>  |           |           |          |           |           |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>          | <b>зачет</b>   |            |           |           |          |           |           |
| <b>Модуль 3 (семестр 3)</b>                    |                |            |           |           |          |           |           |
| Раздел 3.1                                     | 32             | 25         | 7         | 1         |          | 2         | 4         |
| Раздел 3.2                                     | 34             | 25         | 9         | 1         |          | 2         | 6         |
| Раздел 3.3                                     | 3              | 26         | 7         | 1         |          | 2         | 4         |
| Раздел 3.4                                     | 36             | 27         | 9         | 1         |          | 2         | 6         |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b> | <b>9</b>       |            |           |           |          |           |           |
| <b>Общий объем, часов</b>                      | <b>144</b>     | <b>103</b> | <b>32</b> | <b>4</b>  | <b>0</b> | <b>8</b>  | <b>20</b> |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>          | <b>экзамен</b> |            |           |           |          |           |           |
| <b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b> | <b>360</b>     | <b>261</b> | <b>82</b> | <b>10</b> | <b>0</b> | <b>24</b> | <b>48</b> |

### РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

##### *Заочной формы обучения*

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

|  |            | Академическая<br>активность, час | Форма<br>академической<br>активности   | Выполнение практ.<br>заданий, час | Форма<br>практического<br>задания | Рубежный текущий<br>контроль, час | Форма рубежного<br>текущего контроля  |
|--|------------|----------------------------------|--|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---|
| <b>Модуль 1 (семестр 1)</b>                  |            |                                  |  |                                   |                                   |                                   |   |
| Раздел 1.1                                   | 16         | 8                                | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 6                                 | лаб. работа                       | 2                                 | Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя |
| Раздел 1.2                                   | 22         | 10                               | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 10                                | лаб. работа                       | 2                                 | Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя |
| Раздел 2.1                                   | 22         | 10                               | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 10                                | лаб. работа                       | 2                                 | Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя |
| Раздел 2.2                                   | 22         | 10                               | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 10                                | лаб. работа                       | 2                                 | Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя |
| Раздел 2.3                                   | 22         | 10                               | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 10                                | лаб. работа                       | 2                                 | Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя |
| Раздел 2.4                                   | 22         | 10                               | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 10                                | лаб. работа                       | 2                                 | Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя |
| <b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b> | <b>126</b> | <b>58</b>                        |  | <b>56</b>                         |                                   | <b>12</b>                         |   |
| <b>Модуль 2 (семестр 2)</b>                  |            |                                  |  |                                   |                                   |                                   |   |
| Раздел 2.4                                   | 32         | 16                               | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 14                                | реферат                           | 2                                 | Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя |

|  |            |            |  |            |             |           |   |
|--|------------|------------|--|------------|-------------|-----------|---|
| <b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b> | <b>32</b>  | <b>16</b>  |  | <b>14</b>  |             | <b>2</b>  |   |
| <b>Модуль 3 (семестр 3)</b>                  |            |            |  |            |             |           |   |
| Раздел 3.1                                   | 25         | 11         | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 12         | лаб. работа | 2         | Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя |
| Раздел 3.2                                   | 26         | 12         | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 12         | лаб. работа | 2         | Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя |
| Раздел 3.3                                   | 26         | 12         | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 12         | лаб. работа | 2         | Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя |
| Раздел 3.4                                   | 26         | 12         | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 12         | лаб. работа | 2         | Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя |
| <b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b> | <b>103</b> | <b>47</b>  |  | <b>48</b>  |             | <b>8</b>  |   |
| <b>Общий объем по дисциплине, часов</b>      | <b>261</b> | <b>121</b> |  | <b>118</b> |             | <b>22</b> |   |

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине

#### РАЗДЕЛ 1.1. «Студент в среде дистанционного обучения»

**Цель:** развитие навыков эффективной, комфортной и безопасной работы в электронной среде в процессе обучения.

#### Перечень изучаемых элементов содержания

Тема 1. Студент в электронной образовательной среде.

Дистанционное обучение. Функции систем дистанционного обучения. Классификация систем дистанционного обучения.

Уровни дистанционного обучения. Виды технологий дистанционного обучения..  
Преимущества дистанционного обучения

Тема 2. Библиотечная деятельность.

Библиотечные электронные системы. Научные электронные библиотеки. Российский индекс научного цитирования. Базы научного цитирования.

Тема 3. 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.

Тема 4. 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.

Тема 5. Геоинформационные системы

Тема 6. 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

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.1**

При изучении дисциплины «Информатика и информационные технологии в профессиональной деятельности» предусмотрено выполнение практического задания, которое выполняется в форме лабораторной работы.

#### **Рубежное тестирование к Раздел 1.1.**

(?) 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

Общее количество вопросов – 25 (из 60).

Время прохождения теста – 45 минут.

Максимальное количество баллов за тест – 100.

| № секции | Кол-во вопросов | Выборка |
|----------|-----------------|---------|
| 1.1.     | 5               | 2       |
| 1.2.     | 7               | 3       |
| 1.3.     | 13              | 8       |
| 1.4.     | 23              | 8       |
| 1.5.     | 5               | 2       |
| 1.6.     | 7               | 2       |
| Итого    | 60              | 25      |

### Критерии оценивания

|                          |            |         |
|--------------------------|------------|---------|
| <b>Количество баллов</b> | <65        | 65>     |
| <b>Зачет</b>             | не зачтено | зачтено |

### РАЗДЕЛ 1.2. «Создание эффективных 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 1.2**

При изучении дисциплины «Информатика и информационные технологии в профессиональной деятельности» предусмотрено выполнение практического задания, которое выполняется в форме лабораторной работы.

#### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1.2:**

**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

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 2.1 «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 2.1**

При изучении дисциплины «Информатика и информационные технологии в профессиональной деятельности» предусмотрено выполнение практического задания, которое выполняется в форме лабораторной работы.

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2.1:**

**форма рубежного контроля** – компьютерное тестирование

- (??) 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

Темы 1-6.

1. Работа с документами.
2. Работа со стилями и списками.
3. Сложное форматирование документов.
4. Таблицы.
5. Графические объекты.
6. Формулы.

Общее количество вопросов – 25 (из 60).

Время прохождения теста – 45 минут.

Максимальное количество баллов за тест – 100.

| № секции | Кол-во вопросов | выборка |
|----------|-----------------|---------|
| 1.       | 31              | 10      |
| 2.       | 9               | 5       |
| 3.       | 9               | 5       |
| 4.       | 3               | 1       |
| 5.       | 6               | 3       |
| 6.       | 2               | 1       |
| Итого    | 60              | 25      |

### Критерии оценивания

| Количество баллов | <65        | 65>     |
|-------------------|------------|---------|
| Зачет             | не зачтено | зачтено |

## РАЗДЕЛ 2.2 «Продвинутые методы обработки электронных таблиц»

**Цель:** освоение информационных технологий обработки числовой информации в электронных таблицах. Совершенствуются способности к анализу, логическому осмыслению, постановке цели и выбору путей ее достижения.

### Перечень изучаемых элементов содержания

Компьютерные технологии обработки табличных данных. Автоматизация процессов обработки данных. Основные методы оптимизации работы Excel. Автоматизация поиска данных в таблицах. Статистическая обработка данных. Построение графических зависимостей. Способы анализа данных в электронных таблицах. Списки и их использование для анализа табличных данных. Анализ данных с помощью сводных таблиц. Решение оптимизационных задач. Финансовые функции. Таблицы подстановки. Создание элементов управления на рабочем листе. Графические возможности современных табличных процессоров.

### Вопросы для самоподготовки:

1. Ознакомление с интерфейсом программы.
2. Освоение процедуры ввода данных в ячейки таблицы.
3. Использование средств, повышающих эффективность ввода данных.

4. Изучение основных приемов редактирования таблиц.
5. Форматирование текстовых данных
6. Форматирование числовых данных
7. Создание условных форматов и примечаний.
8. Состав рабочей книги MS Excel и особенности объектов, входящих в него.
9. Создание рабочей книги. Технология работы с листами.
10. Ввод и редактирование данных (ввод чисел, ввод текста, ввод одного значения сразу в несколько ячеек, редактирование содержимого ячейки).
11. Особенности различных форматов данных, используемых в таблицах.
12. Ряды автозаполнения как средство автоматизации ввода данных в таблицы.
13. Правила создания формул в табличном процессоре MS Excel.
14. Запись формул и порядок выполнения операций при вычислениях, заданных ими.
15. Ссылка как операнд формулы. Виды ссылок и особенности их использования для вычислений.
16. Использование мастера функций для ввода формул.
17. Синтаксис и правила использования статистических функций.
18. Синтаксис и правила использования логических функций.
19. Типы диаграмм и графиков, способы их построения.
20. Назначение диаграмм различных типов.
21. Объекты диаграмм (ряды данных, надписи, линии сетки, легенда).
22. Методы оформления диаграмм различного типа.
23. Списки и требования к их содержанию и оформлению
24. Сортировка данных и способы ее осуществления (одноуровневая, многоуровневая).
25. Фильтры и их виды.
26. Сущность сводных таблиц и способы их создания.
27. Консолидация данных и способы ее осуществления, методы консолидации.
28. Функции прогнозирования, их назначение и применение.
29. Назначение метода Подбор параметра.
30. Круг задач, решаемых методом Подбор параметра.
31. Назначение метода Поиск решения.
32. Особенности задач, решаемых с помощью метода Поиск решения.
33. Способы задания ограничений для задач поиска решения.
34. Создание элементов управления на рабочем листе (списки, флажки).
35. Финансовые функции, их назначение, синтаксис, аргументы финансовых функций.
36. Правила создания формул с использованием финансовых функций в табличном процессоре MS Excel.
37. Использование мастера функций для ввода формул.
38. Назначение, синтаксис и правила использования таблиц подстановки.
39. Использование одномерных и двумерных таблиц подстановки для анализа финансовых данных.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2.2**

При изучении дисциплины «Информатика и информационные технологии в профессиональной деятельности» предусмотрено выполнение практического задания, которое выполняется в форме лабораторной работы.

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2.2 :**

**форма рубежного контроля** – компьютерное тестирование

(??) Основное назначение электронных таблиц -

(?) редактировать и форматировать текстовые документы

- (?) хранить большие объемы информации
- (!) выполнять расчет по формулам
- (?) нет правильного ответа
- (??) Что позволяет выполнять электронная таблица?
- (?) решать задачи на прогнозирование и моделирование ситуаций
- (!) представлять данные в виде диаграмм, графиков
- (?) при изменении данных автоматически пересчитывать результат
- (?) выполнять чертежные работы

Темы:

- 4.1 Введение в MS Excel
- 4.2 Основы вычислений
- 4.3 Работа с диаграммами
- 4.4 Списки в MS Excel

Общее количество вопросов – 20 из 87

Время прохождения теста – 45 минут

| № секции     | Кол-во вопросов |
|--------------|-----------------|
| 4.1.         | 3               |
| 4.2.         | 10              |
| 4.3.         | 3               |
| 4.4          | 4               |
| <b>Итого</b> | <b>20</b>       |

### Критерии оценивания

|                          |            |         |
|--------------------------|------------|---------|
| <b>Количество баллов</b> | <65        | 65>     |
| <b>Зачет</b>             | не зачтено | зачтено |

### РАЗДЕЛ 2.3. «Автоматизация офиса»

**Цель:** заключается в изучении моделей организации обработки информационных потоков, ознакомлении с технологиями программирования и автоматизации приложений MSOffice с помощью VBA.

#### Перечень изучаемых элементов содержания

Типовые решения автоматизации офиса. Программное обеспечение (офисные программные приложения, прикладное ПО, антивирусы). Направления автоматизации деятельности офисов. Обеспечение совместной деятельности. Пример системы автоматизации документооборота "1С:Документооборот".

Облачные ИТ автоматизации офиса. Информационные облачные технологии автоматизации офиса. Сущность, методы и инструментарий. «Умный офис»: от умного энергопотребления до умной печати. Технологии современного офиса: Интернет вещей, Искусственный интеллект, Параллельная работа с документами, Удаленная работа, Облачное хранение, VR и AR (виртуальная и дополненная реальность), 3-D печать.

Автоматизация приложений MS Office. Visual Basic for Application (VBA), MS Excel, MS Word.

### Вопросы для самоподготовки:

1. Информационная технология автоматизированного офиса.
2. Развитие офисной автоматизации: от традиционного офиса к производственному и электронному
3. Электронный документооборот
4. Системы автоматизации делопроизводства
5. Системы комплексной автоматизации бизнес-процессов.
6. Информационные облачные технологии автоматизации офиса.
7. Автоматизация приложений MS Office.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2.3

При изучении дисциплины «Информатика и информационные технологии в профессиональной деятельности» предусмотрено выполнение практического задания, которое выполняется в форме лабораторной работы.

### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2.3:

**форма рубежного контроля** – компьютерное тестирование

(??) Система документооборота должна содержать:

- (!) Развитые средства адаптации к административной структуре компании
- (?) Планирование работы
- (!) Порядок работы с документами
- (?) Планирование мероприятий
- (??) Планирование работ включает в себя:
  - (!) Планирование ресурсов
  - (?) Порядок работы с документами
  - (!) Составление регламента работ
  - (!) Калькуляцию затрат

Темы:

- 5.1 Современные технологии автоматизации офиса
- 5.2 Направления автоматизации деятельности офисов
- 5.3 «Умный офис»: от умного энергопотребления до умной печати
- 5.4 Автоматизация работы с офисным пакетом Microsoft Office

Общее количество вопросов – 16 из 85

Время прохождения теста – 45 минут

| № секции     | Кол-во вопросов |
|--------------|-----------------|
| 5.1.         | 4               |
| 5.2.         | 4               |
| 5.4.         | 4               |
| 5.5.         | 4               |
| <b>Итого</b> | <b>16</b>       |

### Критерии оценивания

|                          |            |         |
|--------------------------|------------|---------|
| <b>Количество баллов</b> | <65        | 65>     |
| <b>Зачет</b>             | не зачтено | зачтено |

## РАЗДЕЛ 2.4. «Консультант-плюс»

**Цель:** заключается в формировании представления о назначении правовой информации и навыков работы в справочных правовых системах на примере системы КонсультантПлюс.

### Перечень изучаемых элементов содержания

Тема 1. Сравнение системы Консультант плюс с другими СПС

Тема 2. Структура Справочной правовой системы

Назначение и возможности программы. Состав Информационных Банков (ИБ). Состав систем семейства. Пополнение системы «Консультант Плюс». Работа с системой

Тема 3. Как искать информацию в системе Консультант Плюс

Поиск документа или его фрагмента. Поиск ответа на практический вопрос. Создание подборки документов по теме. Поиск справочной информации.

Тема 4. Как сохранить результаты своей работы

Работа с текстом документа: копирование в Word, сохранение в файл, печать, отправка по электронной почте. Работа с закладками: установка и редактирование. Сохранение документов в папки

Тема 5. Как проанализировать документ и не упустить ничего важного

Анализ найденного документа. Справка и примечания. Поиск дополнительной информации к документу: значок «i» и гиперссылки. Получение текста документа на определенную дату: редакции документа. Отслеживание изменений в отдельных документах и в законодательстве

### Темы рефератов:

1. Возможности выбора профиля в соответствии с профессиональными потребностями
2. Поиск документа или его фрагмента.
3. Поиск ответа на практический вопрос.
4. Создание подборки документов по теме.
5. Поиск справочной информации Обращение к Быстрому поиску через стартовую страницу и панель инструментов.
6. В каких случаях эффективен Быстрый поиск.
7. Что и как задавать в строке Быстрого поиска, если требуется найти документ, фрагмент документа.
8. В каких случаях эффективен поиск документов через Карточку поиска.
9. Методика работы с Карточкой поиска (какие поля в каких случаях лучше использовать, сколько полей заполнять и т.д.).
10. Как задать нужное значение в словаре и занести его в поле Карточки поиска, какова методика заполнения полей «Название документа» и «Текст документа», как работать с полем «Дата», в каких случаях и как можно использовать логические условия в словарях Знать, что и как задавать в строке Быстрого поиска, если требуется найти подборку документов по практическому вопросу.
11. В чем особенности списка документов, полученного в результате Быстрого поиска.
12. Электронный журнал «Азбука права», какую информацию можно в нем получить.
13. Уметь пользоваться электронным журналом «Азбука права».
14. Подборки документов по теме или по общим реквизитам.
15. Дерево-список и его структура.
16. Виды информации, которую можно получить в разделе «Справочная информация», как ним обратиться.
17. Способы сохранения полученной информации, как выбрать наиболее удобный.



18. Как копировать документ или его фрагмент в Word, варианты копирования.
19. Назначение закладок, назначение папок
20. Назначение функции «Документ на контроле», как ставить документы на контроль и снимать с контроля, как получить сведения об изменениях в документах на контроле
21. Особенности представления текста документа в системе КонсультантПлюс
22. Как получить полезную дополнительную информацию к документу или его фрагментам, для чего это нужно.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2.4**

При изучении дисциплины «Информатика и информационные технологии в профессиональной деятельности» предусмотрено выполнение практического задания, которое выполняется в форме лабораторной работы.

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2.4:**

**форма рубежного контроля – компьютерное тестирование**

(?) СПС Консультант Плюс появилась:

(?) в 1985 году

(?) в 2000 году

(?) в 1998 году

(!) в 1992 году

(?) Лозунгом компании «Консультант Плюс» является:

(?) Быстрее, Выше, Сильнее

(?) Мы работаем, Вы отдыхаете

(!) Надежная правовая поддержка

(?) Мы ищем, Вы находите

(?) Основными источниками получения информации для включения ее в раздел «Законодательство» являются:

(!) органы власти и управления на основании договоров об информационном обмене

(?) официальные источники публикации

(?) любые СМИ

(?) сотрудники органов власти и управления на основе личных контактов

Общее количество вопросов – 16 из 58

Время прохождения теста – 45 минут

| <b>№ секции</b> | <b>Кол-во вопросов</b> |
|-----------------|------------------------|
| 6.1.            | 4                      |
| 6.2.            | 4                      |
| 6.3.            | 12                     |
| 6.4.            | 11                     |
| 6.5.            | 27                     |
| <b>Итого</b>    | <b>58</b>              |

### **Критерии оценивания**

| <b>Количество баллов</b> | <65        | 65>     |
|--------------------------|------------|---------|
| <b>Зачет</b>             | не зачтено | зачтено |

### РАЗДЕЛ 3.1. «Информационные системы 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.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3.1

При изучении дисциплины «Информатика и информационные технологии в профессиональной деятельности» предусмотрено выполнение практического задания, которое выполняется в форме лабораторной работы.

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3.1:

**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

Темы:

- 7.1 Классификации информационных систем. Экономические ИС
  - 7.2. Системы автоматизации бизнес-процессов
  - 7.3. Медицинские информационные системы
  - 7.4. Геоинформационные системы
- Общее количество вопросов – 16 из 93  
 Время прохождения теста – 45 минут

| № секции     | Кол-во вопросов |
|--------------|-----------------|
| 7.1.         | 4               |
| 7.2.         | 4               |
| 7.3.         | 4               |
| 7.4.         | 4               |
| <b>Итого</b> | <b>16</b>       |

### Критерии оценивания

| Количество баллов | <65        | 65>     |
|-------------------|------------|---------|
| Зачет             | не зачтено | зачтено |

### РАЗДЕЛ 3.2. «Продукты компании 1С в профессиональной деятельности»

**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 «1С: Бухгалтерия предприятия 8.3» (основные разделы, главное меню программы, главное меню документа). Принципы ведения учета в «1С: 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. «1С: Бухгалтерия предприятия 8.3»: основные разделы, главное меню программы, главное меню документа.
3. Принципы ведения учета в «1С: 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 3.2**

При изучении дисциплины «Информатика и информационные технологии в профессиональной деятельности» предусмотрено выполнение практического задания, которое выполняется в форме лабораторной работы.

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3.2:**

**форма рубежного контроля** – компьютерное тестирование

- (??)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
- (??)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

Тема 1. Программные продукты компании 1С

Тема 2. Как устроена «1С: Бухгалтерия предприятия 8.3»

### Тема 3. Конфигуратор

Общее количество вопросов – 16 из 64

Время прохождения теста – 45 минут

| № секции     | Кол-во вопросов |
|--------------|-----------------|
| 7.1.         | 13              |
| 7.2.         | 21              |
| 7.3.         | 30              |
| <b>Итого</b> | <b>16</b>       |

### Критерии оценивания

|                          |            |         |
|--------------------------|------------|---------|
| <b>Количество баллов</b> | <65        | 65>     |
| <b>Зачет</b>             | не зачтено | зачтено |

### РАЗДЕЛ 3.3. «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. **Ошибка! Закладка не определена.** Искусственный интеллект **Ошибка! Закладка не определена.** Как используется искусственный интеллект **Ошибка! Закладка не определена.**

Концепция открытых данных **Ошибка! Закладка не определена.** Стратегия открытых данных: история и современность **Ошибка! Закладка не определена.**

«Большие данные» (Big Data). Открытые источники информации. **Ошибка! Закладка не определена.** Извлечение данных из открытых источников интернета **Ошибка! Закладка не определена.** Поисковые машины, ориентированные на данные **Ошибка! Закладка не определена.** Парсинг. Юридические аспекты. **Ошибка! Закладка не определена.** Что такое HTML и как строятся сайты. **Ошибка! Закладка не определена.** Парсинг с помощью Python **Ошибка! Закладка не определена.**

Журналистика данных: направление, цель, история. Связь журналистики данных с информатикой, дизайном, статистикой. **Ошибка! Закладка не определена.** Визуализация данных против инфографики? Искусство инфографики **Ошибка! Закладка не определена.** Теория цвета **Ошибка! Закладка не определена.** Композиция **Ошибка! Закладка не определена.** слайдов. Инструменты для визуализации **Ошибка! Закладка не определена.** сторителлинг **Ошибка! Закладка не определена.**

#### 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 3.3**

При изучении дисциплины «Информатика и информационные технологии в профессиональной деятельности» предусмотрено выполнение практического задания, которое выполняется в форме лабораторной работы.

#### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3.3:**

**форма рубежного контроля** – компьютерное тестирование

- (?)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

Тема 1. Технологии цифровой экономики

Тема 2. Концепция открытых данных

Тема 3. Извлечение данных из открытых источников интернета

Тема 4. Журналистика данных

Общее количество вопросов – 16 из 73

Время прохождения теста – 45

| № секции     | Кол-во вопросов |
|--------------|-----------------|
| 9.1.         | 4               |
| 9.2.         | 4               |
| 9.3.         | 4               |
| 9.4          | 4               |
| <b>Итого</b> | <b>16</b>       |

### Критерии оценивания

|                          |            |         |
|--------------------------|------------|---------|
| <b>Количество баллов</b> | <65        | 65>     |
| <b>Зачет</b>             | не зачтено | зачтено |

### РАЗДЕЛ 3.4. «Технологии цифровой экономики и открытые данные в профессиональной деятельности»

**Цель:** получить представление об основных технологиях цифровой экономики, применении нейросетей, получить навыки по применению методов машинного обучения в социально-экономической сфере и в области автоматической обработки естественного языка.

#### Перечень изучаемых элементов содержания

Методы машинного обучения. Область Data Science. Интеллектуальный анализ данных. Основные понятия машинного обучения. Где искать датасеты. Задачи классификации и регрессии. Обучение с учителем. Кластеризация. Обучение без учителя. Методы глубокого обучения. Нейросети в искусстве.

Разработка управленческих решений в бизнесе. Примеры актуальных применений в сфере маркетинга. Пример: система оценки стоимости недвижимости. Использование компьютерного зрения в промышленности, медицине и социальной сфере.

Анализ текстов. Информационные технологии в лингвистике. OCR-системы. Автоматическое реферирование и аннотирование. Машинный перевод. Обработка текстов (NLP). Закон Ципфа. Python-библиотека NLTK. Пример: Система анализа мнений покупателей смартфонов.

Анализ сетевых сообществ. Социальный граф. Взаимоотношения. Метрики взаимоотношений в социальном графе. Связи. Метрики связей. Сегментация. Метрики сегментации. Задачи анализа сетевых сообществ. Влияние социальных сетей на бизнес. Аналитика данных в Twitter, в Instagram/Pinterest, в YouTube. Выбор инструментов для анализа социальных медиа

#### Вопросы для самоподготовки:

1. Основные задачи и методы машинного обучения.
2. Задачи классификации и регрессии. Обучение с учителем.

3. Кластеризация. Обучение без учителя.
4. Нейросети и их обучение.
5. Применение анализа данных в маркетинге.
6. Примеры использования компьютерного зрения в промышленности, логистике, медицине и социальной сфере.
7. Информационные технологии в лингвистике. OCR-системы. Автоматическое реферирование и аннотирование.
8. Обработка текстов (NLP). Стемминг, лемматизация, токенизация. Стоп-слова.
9. Закон Ципфа. Машинный перевод.
10. Python-библиотеки для NLP: назначение и основные возможности

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3.4

При изучении дисциплины «Информатика и информационные технологии в профессиональной деятельности» предусмотрено выполнение практического задания, которое выполняется в форме лабораторной работы.

### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3.4:

**форма рубежного контроля – компьютерное тестирование**

- (??) Где применяется задача регрессии?
- (?) Анализ тональности
- (!) Анализ спроса, объема продаж
- (!) Любые зависимости числа от времени
- (?) Определение языка
- (??) Выберите задачи прикладной лингвистики:
- (!) создание систем искусственного интеллекта
- (!) разработка различного типа автоматических словарей
- (!) создание систем понимания устной речи
- (!) создание систем автоматического перевода
- (??) Что такое токенизация?
- (?) обработка естественного языка
- (!) это процесс разделения письменного языка на предложения-компоненты
- (?) эмпирическая закономерность распределения частоты слов естественного языка
- (?) это процесс нахождения основы слова, которая не обязательно совпадает с корнем слова

Тема 10.1 Методы машинного обучения

Тема 10.2 Анализ текстов

Тема 10.3 Анализ сетевых сообществ

Общее количество вопросов – 16 из 60

Время прохождения теста – 45 минут

Общее количество вопросов – 16 из 73

Время прохождения теста – 45

| № секции     | Кол-во вопросов |
|--------------|-----------------|
| 10.1.        | 4               |
| 10.2.        | 4               |
| 10.3.        | 4               |
| <b>Итого</b> | <b>16</b>       |



## Критерии оценивания

|                   |            |         |
|-------------------|------------|---------|
| Количество баллов | <65        | 65>     |
| Зачет             | не зачтено | зачтено |

## 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/зачет/экзамен**, который проводится в **устной** форме.

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

| Код компетенции | Формулировка компетенции   | Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы |
|-----------------|--|---|--|
| УК-1.           | Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | УК-1.1. Знает: - понятие и классификации систем; - структуру и закономерности функционирования систем; - особенности системного подхода в научном познании; - понятие о системе физической культуры и туризма, их целях, задачах и общих принципах; - основные технологии поиска и сбора информации; - форматы представления информации в компьютере; - правила использования ИКТ и средств связи; - информационно-поисковые системы и базы данных; - технологию осуществления поиска информации; - технологию систематизации полученной информации; - способы статистической обработки данных, особенности статистической обработки данных лиц разного пола и возраста, лиц с ограниченными возможностями здоровья, представленных в различных измерительных шкалах и анализ полученных результатов; - основы работы с текстовыми, графическими редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами; - виды и формы работы с педагогической, медицинской, социально-психологической и научной литературой; - требования к | Этап формирования знаний   |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  | оформлению библиографии (списка литературы)  |   |
|  |  | УК-1.2. Умеет: - работать с информацией, представленной в различной форме; - обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения; - синтезировать информацию, представленную в различных источниках; - использовать контент электронной информационно-образовательной среды; - анализировать информационные ресурсы; - отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок; - обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода; - обосновывать решение задач оздоровительной физической культуры с позиций системного подхода. | Этап формирования умений                    |
|  |  | УК-1.3. Имеет опыт: - работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета; - использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование); - критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития физической культуры, спорта и туризма эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности, в том числе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.  | Этап формирования навыков и получения опыта |

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

| Код компетенции | Этапы формирования компетенций | Показатель оценивания компетенции   | Критерии и шкалы оценивания   |
|-----------------|--------------------------------|---|---|
| УК-1            | Этап формирования знаний.      | Теоретический блок вопросов.<br><br>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:<br>( 9-10] баллов; |

|             |  |   |  |
|-------------|--|---|--|
|             |  |   | <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>  |
| <b>УК-1</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</p> |
| <b>УК-1</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 на компьютере, владение</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</p>   |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  | <p>навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.</p> | <p>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**

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине "Информатика и информационные технологии в профессиональной деятельности"

##### **Теоретический блок вопросов к промежуточной аттестации**

###### *1 семестр*

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

## *2 семестр*

1. Назначение и возможности текстового процессора MS Word.
2. Виды символов, используемых при создании документа, и способы их ввода.
3. Основные средства автоматизации процесса ввода и редактирования текста.
4. Описать порядок использования справочной системы MS WORD.
5. Режимы просмотра документа и способы их изменения.
6. Способы ввода в текст символов, отсутствующих на клавиатуре.
7. Назначение и порядок использования «Автозамены».
8. Различные выделения фрагментов документа, способы копирования и перемещения фрагментов текста.
9. Порядок проверки правописания, возможности использования словарей.
10. Методы поиска и замены фрагментов текста.
11. Свойства документа, поиска файла по его свойствам.
12. Описать действия для изменения параметров страницы.
13. В каких единицах измеряется размер символов?
14. Способы настройки параметров абзаца.
15. Технологию оформления многоколонного текста.
16. Способы настройки параметров страница.
17. Свойства и назначение раздела документа.
18. Описать возможные виды колонтитулов в одном документе и способы их создания.
19. Способы ввода номеров страниц в документ и возможности по изменению их форматов.
20. Дать определение понятию «Список» и описать виды списков.
21. Способы изменения внешнего вида маркеров в маркированных списках. Способы изменения нумерации в многоуровневых списках.
22. Дать определение понятию «Стиль» и охарактеризовать возможности использования стилей при оформлении текстового документа.
23. Описать способы создания и/или изменения стиля.
24. Дать определение понятиям «Заголовок» и «Структура документа»
25. Способ создания оглавлений и внесения изменений в них.

26. Способ создания предметного указателя и внесения изменений в него.
27. Дать определение сноски.
28. Виды сносок и способы их создания.
29. Особенности автоматической и пользовательской нумерации сносок.
30. Назначение закладок и способы их создания.
31. Охарактеризовать назначение и способы создания примечаний.
32. Способы ввода информации об авторе примечаний при их создании.
33. Описать назначение и способы создания перекрестных ссылок.
34. Дать определение гиперссылки и описать технологию её создания.
35. Описать способы создания таблицы.
36. Дать характеристику способов изменения структуры таблицы: добавления и удаления столбцов и строк, объединения и разделения ячеек.
37. Способы изменения свойств таблицы: высоты строк, ширины столбцов.
38. Последовательность действий по созданию диаграмм на основании табличных данных.
39. Охарактеризовать способы включения формул в текст документа.
40. Возможности по форматированию графических объектов разных типов в тексте документа.
41. Какие типы стилей используются в Word? Как создать стиль и применить его в оформлении документа?
42. Каковы преимущества использования стилей при оформлении документа?
43. В чем преимущества и недостатки автоматической нумерации сносок?
44. Как задать информацию о рецензенте при создании примечания?
45. Каково назначение и приемы создания перекрестных ссылок? Как обновить значение перекрестной ссылки при изменении объекта, для которого создана ссылка?
46. Каков порядок создания оглавления в документе, состоящем из одного файла?
47. Как вывести на экран Полосу стилей? В каких режимах просмотра это можно сделать?
48. Как просмотреть на экране заголовки, имеющиеся в документе?
49. Как пометить элементы предметного указателя? Как сформировать предметный указатель?
50. Как автоматически пронумеровать иллюстрации (рисунки, таблицы) и создать их перечень?
51. В чем преимущества работы в режиме главного документа? Как создать главный документ?
52. Как создать разные колонтитулы для отдельных вложенных документов в режиме Главный документ?
53. Как вставить перекрестную ссылку из одного вложенного документа на другой вложенный документ?
54. Как создать сквозную нумерацию заголовков по всем вложенным документам главного документа?
55. Как создать общее оглавление для всех вложенных документов? Как создать общий список иллюстраций, предметный указатель?
56. Что такое «поля Word»? Как просмотреть на экране коды полей?
57. Какой шаблон используется по умолчанию для создания документов?
58. Какие действия нужно выполнить для создания нового шаблона?
59. Как связать с шаблоном элемент автотекста? Как связать с шаблоном стиль оформления?
60. Как создать документ на базе пользовательского шаблона?
61. Как происходит процесс создания серийных писем?

### *3 семестр*

1. «Аналитическая пирамиды» Gartner. Классы информационных систем.

2. Транзакционные системы, хранилища и витрины данных, средства обнаружения знаний
3. Системы сбора и анализа онлайн-аналитической деятельности.
4. Информационные системы органов государственной статистики
5. Первые статистические пакеты. Обзор современных статистических систем.
6. Методология сбалансированных систем показателей (Balanced Scorecard, BSC). BSC-системы.
7. Нейросети и их обучение.
8. Применение анализа данных в маркетинге.
9. Примеры использования компьютерного зрения в промышленности, логистике, медицине и социальной сфере.
10. Информационные технологии в лингвистике. OCR-системы. Автоматическое реферирование и аннотирование.
11. Обработка текстов (NLP). Стемминг, лемматизация, токенизация. Стоп-слова.
12. Закон Ципфа. Машинный перевод.
13. VI-приложения. Примеры VI-приложений компании Oracle.
14. Системы статистического анализа данных.
15. Системы прогностической аналитики.
16. Экспертные системы поддержки принятия решений.
17. Архитектура современных информационно-поисковых систем. Информационные ресурсы и их представление.
18. Постановка задач обучения по прецедентам.
19. Объекты и признаки. Типы шкал: бинарные, номинальные, порядковые, количественные. Типы задач: классификация, регрессия, прогнозирование, кластеризация.
20. Примеры прикладных задач.
21. Основные понятия: модель алгоритмов, метод обучения, функция потерь и функционал качества, принцип минимизации эмпирического риска, обобщающая способность, скользящий контроль.
22. Методика экспериментального исследования и сравнения алгоритмов на модельных и реальных данных.
23. 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 учебной дисциплине 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

учебной дисциплине выставляется по пятибалльной системе для экзамена/дифференцированного зачета и по системе зачено/не зачено 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**

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

#### **5.1.1. Основная литература**

1. Гаврилов, М. В. Информатика и информационные технологии : учебник для вузов / М. В. Гаврилов, В. А. Климов. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 383 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00814-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.ura.it.ru/bcode/449779>

2. Трофимов, В. В. Информационные технологии в 2 т. Том 1 : учебник для вузов / В. В. Трофимов ; ответственный редактор В. В. Трофимов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01935-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.ura.it.ru/bcode/451790>

Трофимов, В. В. Информационные технологии в 2 т. Том 2 : учебник для вузов / В. В.

3. Трофимов ; ответственный редактор В. В. Трофимов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 390 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01937-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.ura.it.ru/bcode/451791>

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

1. Новожилов, О. П. Информатика в 2 ч. Часть 1 : учебник для вузов / О. П. Новожилов. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 320 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09964-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.ura.it.ru/bcode/455239>

2. Новожилов, О. П. Информатика в 2 ч. Часть 2 : учебник для вузов / О. П. Новожилов. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 302 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09966-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.ura.it.ru/bcode/455240>

3. Зимин, В. П. Информатика. Лабораторный практикум в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для вузов / В. П. Зимин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11588-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.ura.it.ru/bcode/451451>

4. Зимин, В. П. Информатика. Лабораторный практикум в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для вузов / В. П. Зимин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 153 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11590-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.ura.it.ru/bcode/453949>



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

| <b>Название электронного ресурса</b>   | <b>Описание электронного ресурса</b>  | <b>Используемый для работы адрес</b>   |
|--|---|--|
| <p>Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)</p> <p>Электронная библиотека учебников</p>  | <p>Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова</p> <p>На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.</p>  | <p><a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a><br/>100% доступ</p> <p><a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a><br/>100% доступ</p>  |
| <p>Cyberleninka</p> <p>Единое окно доступа к образовательным ресурсам</p> <p>Электронные библиотеки.<br/>Электронные библиотеки, словари, энциклопедии</p> | <p>Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.</p> <p>Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования</p> <p>Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др.</p> | <p><a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a><br/>100% доступ</p> <p><a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a><br/>100% доступ</p> <p><a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a><br/>100% доступ</p> |
| <p>Библиотека юридической литературы</p>   | <p>Электронная библиотека открытого доступа (монографии, диссертации, книги, статьи, новости и аналитика, конспекты лекций, рефераты, учебники).</p>  | <p><a href="http://pravo.eup.ru/">http://pravo.eup.ru/</a><br/>100% доступ</p>   |

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Информатика и информационные технологии в профессиональной деятельности» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программой 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 лабораторных работ и занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач 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 лабораторной работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждой лабораторной работе/практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету/дифференцированному зачету/экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

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

## 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

### 5.4.1. Средства информационных технологий

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

### 5.4.2. Программное обеспечение

1. Microsoft Office (Word, Excel).

### 5.4.3. Информационные справочные системы

| №№ | Название электронного ресурса              | Описание электронного ресурса   | Используемый для работы адрес  |
|----|--|---|--|
| 1. | ЭБС «Университетская библиотека онлайн»    | Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниг, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК. | <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a><br>100% доступ   |
| 2. | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru | Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.   | <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета.<br>Доступ к 5493 журналам с полным текстом в |

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
|     |   |  | открытом доступе, из них российских журналов 5022.  |
| 3.  | ЭБС издательства «Юрайт»  | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a><br>100% доступ  |
| 4.  | ЭБС издательства "ЛАНЬ"   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a><br>100% доступ  |
| 5.  | ЭБС "Book.ru"   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a><br>100% доступ  |
| 6.  | База данных EastView  | Полнотекстовая база данных периодики.  | <a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a><br>С любого компьютера в сети Университета  |
| 7.  | База данных международного индекса научного цитирования – Scopus:           | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.   | <a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета.  |
| 8.  | Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge) | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.   | <a href="http://webofknowledge.com;">http://webofknowledge.com;</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета.                                      |
| 9.  | Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина                                    | Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов. | <a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a><br>Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.                           |
| 10  | Национальная электронная библиотека   | Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.  | <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a><br>доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета |
| 11. | Видеотека учебных фильмов «Решение»   | Коллекция учебных видеофильмов   | <a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a><br>100% доступ  |

### 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

Для изучения учебной дисциплины «**Информатика и информационные технологии в профессиональной деятельности**» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалаврита по направлению подготовки **49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»** 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 учебной дисциплины **«Информатика и информационные технологии в профессиональной деятельности»** применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины **«Информатика и информационные технологии в профессиональной деятельности»** предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбора конкретных чрезвычайных ситуаций, ролевых игр, ситуационных задач, лекции-дискуссии в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении учебной дисциплины **«Информатика и информационные технологии в профессиональной деятельности»** предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины **«Информатика и информационные технологии в профессиональной деятельности»** 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 **«Информатика и информационные технологии в профессиональной деятельности»** предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с направленностью **«Физическая рекреация и реабилитация»**, реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| №<br>п/п | Содержание изменения  | Реквизиты<br>документа<br>об утверждении<br>изменения   | Дата<br>введения<br>изменения |
|----------|---|---|-------------------------------|
|          | <p>Утверждена и введена в действие решением кафедры адаптивной физической культуры и рекреации на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943</p> | <p>Протокол заседания кафедры<br/>№ 10<br/>от «08» мая 2019 года</p>  | <p>01.09.2019</p>             |
|          | <p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>   | <p>Протокол заседания<br/>Ученого совета факультета<br/>физической культуры<br/>Протокол № 10 от «15» мая<br/>2020 года</p> | <p>01.09.2020</p>             |
| <p>*</p> |   | <p>Протокол заседания<br/>кафедры<br/>№ ____<br/>от « ____ » сентября 20 ____<br/>года</p>                                  | <p>__ . __ . ____</p>         |
| <p>*</p> |   | <p>Протокол заседания<br/>кафедры<br/>№ ____<br/>от « ____ » сентября 20 ____<br/>года</p>                                  | <p>__ . __ . ____</p>         |



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/

18 мая 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Направление подготовки**  
**49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

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

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**  
**Заочная**

Москва 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 01.003. «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- 01.004 «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования»;
- 05.003 «Тренер»;
- 05.005 «Инструктор-методист»;
- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта РГСУ Чепик В.Д. кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта РГСУ Баймурзин А.Р.

Руководитель основной образовательной программы кандидат биологических наук, доцент

В.П. Карташев

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры Протокол № 9 от «15» мая 2020 года

Декан факультета физической культуры, д.п.н., доцент

А.С. Махов

(подпись)

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

Автономная некоммерческая организация «Профессиональный клуб женской гимнастики «Олимпия», Президент, тренер-преподаватель по спорту

Л.Н. Ступаченко

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры Шуйского филиала ИВГУ

Е.А. Осокина

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта РГСУ

М.А. Петрова

(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор

И.Г. Маляр

(подпись)



## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 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 бакалавриата.....  | 4  |
| 1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата .....                       | 4  |
| РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....   | 10 |
| 2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося.....  | 10 |
| 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины.....  | 10 |
| РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....   | 14 |
| 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине .....   | 14 |
| 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине.....  | 15 |
| РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....  | 46 |
| 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине .....   | 46 |
| 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.....   | 51 |
| 4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы..... | 52 |
| 4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....   | 55 |
| РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....  | 56 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины .....   | 56 |
| 5.1.2. Дополнительная литература .....   | 56 |
| 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины .....  | 56 |
| 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины .....   | 58 |
| 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....  | 59 |
| 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....  | 61 |
| 5.6 Образовательные технологии .....   | 61 |
| Лист регистрации изменений .....   | 63 |

# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины: приобретение студентами основ теоретических знаний, соотношенных с общими целями образовательной программы, с последующим применением навыков на практике, а также использования современных управленческих отношений научно-исследовательской и профессиональной деятельности в области физического воспитания и спортивной тренировки., ознакомление и овладение широким спектром методов и методических подходов для оценки качества тренировочного процесса в спорте и физической культуре.

Задачи изучения дисциплины:

- усвоение знаний о сущности, структуре теории и методике физической культуры и спорта;
- формирование представлений о содержании, формах, особенностях теории и методике физической культуры и спорта;
- развитие навыков и управление 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» реализуется в **общепрофессиональном модуле** обязательной части основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки «49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» очной и заочной формы обучения.

Изучение учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения школьного материала и программного материала ряда учебных дисциплин:

«Технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия».

Изучение учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» является базовым для последующего освоения программного материала учебных дисциплин: «Теория и методика обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности»;

## 1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных и профессиональных компетенций: ОПК-1; ОПК-3; ПКР-1; ПКР-2 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой по направлению подготовки «49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

| Категория компетенций | Код компетенции | Формулировка компетенции  | Код и наименование индикатора достижения компетенции  |
|-----------------------|-----------------|---|---|
| Планирование          | ОПК-1.          | Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и | 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 различ- |

|  |  |                 |   |
|--|--|-----------------|---|
|  |  | <p>возраста</p> | <p>ных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо- физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту и туризму; - 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 оформле-</p> |
|--|--|-----------------|---|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>ния плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ОПК-1.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по туризму и краеведению; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по туризму и краеведению; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по туризму и краеведению в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в туризме и краеведении; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по туризму и краеведению 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 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-</p> |
|--|--|--|

|  |        |  |  |
|--|--------|--|--|
|  |        |  | тренировочных занятий по рекреации и туризму; - 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.  |
| Обучение   | ОПК-3. | Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью  | <p>ОПК-3.1. Знает: основные критерии выбора наиболее эффективных методов обучения лиц различного пола и возраста с использованием специальных знаний и обучения, используемых в физической культуре, рекреации и туризме; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p> <p>ОПК-3.2. Умеет: -использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся;<br/>-использовать и подбирать средства и методы физической культуры для обучения различных категорий занимающихся; - осуществлять образование лиц с различного пола и возраста; - дифференцированно использовать известные методики обучения двигательным действиям с учетом особенностей занимающихся.<br/>- использовать современные методики; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся</p> <p>ОПК-3.3. Имеет опыт: - составления индивидуальных программ обучения двигательным действиям в различных видах учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности; -овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.</p> |
| педагогическая деятельность<br>тренерская деятельность | ПКР-1. | Способен самостоятельно определять цели и задачи педагогического процесса спортивной, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой и рекреационно-реабилитационной деятельности | ПК-1.1. Знает: закономерности определения задач и содержания занятий по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; -современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода; - методы установления контакта с обучающимися, занимающимися разного возраста, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками.  |

|   |              |  |   |
|---|--------------|--|---|
|   |              |  | <p>ПК-1.2. Умеет: разрабатывать или подбирать методики проведения занятия по физической культуре, рекреации и туризму с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; -проводить занятие по физической культуре, рекреации и туризму согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам; -подготовить рекомендации обучающимся, занимающимся по усовершенствованию навыков и техник выполнения физических упражнений, формирования их нравственно-волевых качеств</p>  |
| <p>Организационно-методическая деятельность</p> | <p>ПКР-2</p> | <p>Готовность разрабатывать и реализовывать на практике программы, режимы занятий, определять величину нагрузок по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом этнокультурных, социально-демографических факторов и психофизических возможностей индивида</p> | <p>ПК-1.3. Имеет опыт: работы в команде специалистов спортивной, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой и рекреационно-реабилитационной деятельности; прогнозирования результатов занятий; использования оборудования и технических средств.</p> <p>ПК-2.1. Знает: основы организации предварительной работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории; основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении;</p> <p>-основные циклы занятий по продолжительности; - этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий; психофизические возможности лиц разного пола и возраста.</p> <p>ПК.-2.2. Обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.</p> <p>ПК.-2.3. Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, туризму, реабилитации; определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.</p> |

## 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 в 1 и 2 семестрах, составляет 8 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрен экзамен.

#### Заочная форма обучения

| Вид учебной работы   | Всего часов | Семестры   |           |
|--|-------------|------------|-----------|
|  |             | 1          | 2         |
| <b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b> | 64          | 64         |           |
| Учебные занятия лекционного типа   | 8           | 8          |           |
| Практические занятия   | 16          | 16         |           |
| Лабораторные занятия   |             |            |           |
| Контактная работа в ЭИОС   | 40          | 40         |           |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>   | 206         | 179        | 27        |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>   | <b>18</b>   | <b>9</b>   | <b>9</b>  |
| <b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>  | <b>288</b>  | <b>252</b> | <b>36</b> |

### 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

#### 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 | Контактная работа в ЭИОС |
| <b>Модуль 1,2 (Семестр 1,2)</b>                          |  |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| <b>Раздел 1. Общие основы теории физической культуры</b> | <b>36</b>                                | <b>26</b>              | <b>10</b>   | <b>2</b>           | <b>2</b>                         | <b>0</b>             | <b>6</b>                 |
| Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление.    | 12                                       | 8                      | 4   | 2                  | 0                                | 0                    | 2                        |
| Тема 1.2. Функции физиче-                                | 12                                       | 10                     | 2   | 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 | Контактная работа в ЭИОС |
| ской культуры в обществе.  |  |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| Тема 1.3. Методологические основы научных исследований в теории физической культуры.         | 12                                       | 8                      | 4   | 0                  | 2                                | 0                    | 2                        |
| <b>Раздел 2. Характеристика базовых средств физического воспитания</b>                       | <b>32</b>                                | <b>26</b>              | <b>6</b>  | <b>0</b>           | <b>2</b>                         | <b>0</b>             | <b>4</b>                 |
| Тема 2.1. Характеристика базовых средств физического воспитания.                             | 16                                       | 12                     | 4   | 0                  | 2                                | 0                    | 2                        |
| Тема 2.2. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.                  | 16                                       | 14                     | 2   | 0                  | 0                                | 0                    | 2                        |
| <b>Раздел 3. Характеристика базовых принципов в физическом воспитании</b>                    | <b>36</b>                                | <b>26</b>              | <b>10</b>   | <b>2</b>           | <b>2</b>                         | <b>0</b>             | <b>6</b>                 |
| Тема 3.1. Физическая нагрузка в системе занятий физическими упражнениями.                    | 18                                       | 14                     | 4   | 2                  | 0                                | 0                    | 2                        |
| Тема 3.2. Общепедагогические и специфические принципы, используемые в физическом воспитании. | 18                                       | 12                     | 6   | 0                  | 2                                | 0                    | 4                        |
| <b>Раздел 4. Характеристика двигательного действия и основы обучения.</b>                    | <b>31</b>                                | <b>25</b>              | <b>6</b>  | <b>0</b>           | <b>2</b>                         | <b>0</b>             | <b>4</b>                 |
| Тема 4.1. Техника двигательного действия и научно-методические основы ее формирования        | 16                                       | 12                     | 4   | 0                  | 2                                | 0                    | 2                        |
| Тема 4.2. Характеристика структурных этапов обучения двигательным действиям                  | 15                                       | 13                     | 2   | 0                  | 0                                | 0                    | 2                        |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>   | <b>9</b>                                 |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>  | <b>Экзамен</b>                           |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| <b>Раздел 5. Теоретико-</b>  | <b>34</b>                                | <b>26</b>              | <b>8</b>  | <b>2</b>           | <b>2</b>                         | <b>0</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 | Контактная работа в ЭИОС |
| <b>методические основы развития физических качеств</b>  |  |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| Тема 5.1. Физические качества и закономерности их развития.   | 8  | 6                      | 2   | 2                  | 0                                | 0                    | 0                        |
| Тема 5.2. Сила и быстрота как физическое качество человека.   | 8  | 6                      | 2   | 0                  | 0                                | 0                    | 2                        |
| Тема 5.3. Выносливость и гибкость как физическое качество.  | 8  | 6                      | 2   | 0                  | 2                                | 0                    | 0                        |
| Тема 5.4. Ловкость и координация как психофизические способности, лежащие в основе управления двигательными действиями      | 10                                       | 8                      | 2   | 0                  | 0                                | 0                    | 2                        |
| <b>Раздел 6. Физическая культура в системе образования</b>  | <b>32</b>                                | <b>26</b>              | <b>6</b>  | <b>0</b>           | <b>2</b>                         | <b>0</b>             | <b>4</b>                 |
| Тема 6.1. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса                                 | 10                                       | 8                      | 2   | 0                  | 2                                | 0                    | 0                        |
| Тема 6.2. Планирование как условие программно-методического сопровождения образовательного процесса по физической культуре. | 10                                       | 8                      | 2   | 0                  | 0                                | 0                    | 2                        |
| Тема 6.3. Основы контроля успеваемости учащихся по предмету физической культуры.  | 12                                       | 10                     | 2   | 0                  | 0                                | 0                    | 2                        |
| <b>Раздел 7. Частные методики физического воспитания</b>  | <b>34</b>                                | <b>26</b>              | <b>8</b>  | <b>0</b>           | <b>2</b>                         | <b>0</b>             | <b>6</b>                 |
| Тема 7.1. Физическое воспитание детей в дошкольных образовательных учреждениях.   | 8  | 6                      | 2   | 0                  | 2                                | 0                    | 0                        |
| Тема 7.2. Физическое воспитание школьников в  | 8  | 6                      | 2   | 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 | Контактная работа в ЭИОС |
| средних общеобразовательных учебных заведениях  |  |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| Тема 7.3. Физическое воспитание учащейся (студенческой) молодежи.                     | 8  | 6                      | 2   | 0                  | 0                                | 0                    | 2                        |
| Тема 7.4. Физическая культура в системе научной организации труда и в быту трудящихся | 10                                       | 8                      | 2   | 0                  | 0                                | 0                    | 2                        |
| <b>Раздел 8. Общие основы теории спортивной тренировки</b>                            | <b>35</b>                                | <b>25</b>              | <b>10</b>   | <b>2</b>           | <b>2</b>                         | <b>0</b>             | <b>6</b>                 |
| Тема 8.1. Принципы спортивной тренировки.   | 12                                       | 8                      | 4   | 2                  | 0                                | 0                    | 2                        |
| Тема 8.2. Структурные основы спортивной тренировки                                    | 12                                       | 8                      | 4   | 0                  | 2                                | 0                    | 2                        |
| Тема 8.3. Основы построения процесса спортивной тренировки                            | 11                                       | 9                      | 2   | 0                  | 0                                | 0                    | 2                        |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>  | <b>9</b>                                 |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>   | <b>Экзамен</b>                           |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| <b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>  | <b>288</b>                               | <b>206</b>             | <b>64</b>   | <b>8</b>           | <b>16</b>                        |                      | <b>40</b>                |

## РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

#### *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 1,2. Теория и методика физической культуры и спорта, семестр 1,2</b> |       |   |  |                                |                             |                                |                                   |
| Раздел 1. Общие основы теории физической культуры                              | 26    | 12                                      | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 12                             | доклад                      | 2                              | Компьютерное тестирование         |
| Раздел 2. Характеристика базовых средств физического воспитания                | 26    | 12                                      | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 12                             | Доклад                      | 2                              | Компьютерное тестирование         |
| Раздел 3. Характеристика базовых принципов в физическом воспитании             | 26    | 12                                      | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 12                             | доклад                      | 2                              | Компьютерное тестирование         |
| Раздел 4. Характеристика двигательного действия и основы обучения.             | 25    | 12                                      | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 11                             | реферат                     | 2                              | Компьютерное тестирование         |

|   |            |           |  |           |         |           |                           |
|---|------------|-----------|--|-----------|---------|-----------|---------------------------|
| Раздел 1. Теоретико-методические основы развития физических качеств | 26         | 12        | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 12        | доклад  | 2         | Компьютерное тестирование |
| Раздел 2. Физическая культура в системе образования                 | 26         | 12        | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 12        | Доклад  | 2         | Компьютерное тестирование |
| Раздел 3. Частные методики физического воспитания                   | 26         | 12        | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 12        | доклад  | 2         | Компьютерное тестирование |
| Раздел 4. Общие основы теории спортивной тренировки                 | 25         | 12        | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 11        | реферат | 2         | Компьютерное тестирование |
| <b>Общий объем по дисциплине, часов</b>                             | <b>206</b> | <b>96</b> | -  | <b>94</b> |         | <b>16</b> |                           |

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине

#### МОДУЛЬ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» (1 семестр)

##### Раздел 1. Общие основы теории физической культуры

###### Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление.

**Цель:** Создать представление о физической культуре как социальном явлении, основных направлениях ее развития в обществе.

**Элементы содержания.** Физическая культура как системно-функционирующее явление, активно развивающееся в структуре культуры общества. Общность и различия физической культуры с другими видами культуры. Потребность в физическом совершенстве как отличительный признак физической культуры и фактор ее развития.

Исторические истоки возникновения, становления и развития физической культуры, характеристика ее общекультурных и специфических (родовых) ценностей.

Двигательная деятельность как основа физической культуры, ее структурные компоненты и целевая направленность. Характеристика предметно-содержательного наполнения двигательной деятельности (информационный, операциональный и мотивационно-ценностный компонент).

###### Вопросы для самоподготовки:

1. Дать развернутую характеристику явлению «физическая культура», раскрыть общность и различия с другими явлениями культуры
2. Раскрыть истоки становления физической культуры, ее общекультурные и родовые ценности

3. Обосновать двигательную деятельность как процесс преобразования физической природы человека

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** доклад:

1. Физическая культура как социальное явление
2. Физическая культура как способ жизнедеятельности человека
3. Исторические истоки возникновения физической культуры

### **Тема 1.2. Функции физической культуры в обществе.**

**Цель:** Создать представление о родовых и социальных функциях физической культуры, их связь с жизнедеятельностью современного человека

**Элементы содержания.** Понятие «функции» в гуманитарных и естественнонаучных дисциплинах. Понятие родовых и социальных функций физической культуры, их общность и различие.

Характеристика родовых функций физической культуры истоки становления и развития:

- телесно-ориентированная функция, как фактор удовлетворения потребности человека в формировании и преобразовании культуры телосложения (понятие пропорциональная, гипертрофированная и гипертрофированная форма телосложения);

- 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**

### **Раздел 4. Характеристика двигательного действия и основы обучения.**

#### **Тема 4.1. Техника двигательного действия и научно-методические основы ее формирования**

**Цель:** Сформировать систему современными знаниями по основам обучения двигательным действиям в процессе занятий физической культурой.

**Элементы содержания.** «Движение», «двигательное действие» и «двигательная деятельность» как основные формы двигательной активности человека, их общность и различие. Физиологические предпосылки развития основных форм двигательной активности:

- понятие безусловных движений (движения, воспроизводящие врожденные двигательные программы и рефлекс);
- понятие безусловно-условных движений (движения, воспроизводящие программу движений, сформировавшуюся на основе взаимодействия врожденных и ранее приобретенных двигательных программ);
- понятие условно-условных движений (движения, воспроизводящие программу движений, сформировавшуюся преимущественно на базе ранее приобретенных двигательных программ).

Функциональная система как основа формирования двигательного действия, ее структурная организация и связь с конкретным предметным результатом, этапность установления условных связей (иррадиация, концентрация, стабилизация).

Понятие «содержание» и «форма» двигательного действия, современные представления об их взаимосвязи и взаимообусловленности.

Умение и навык как качественные характеристики владения двигательным действием. Понятие «элементарное двигательное умение», «двигательный навык», «умение высшего порядка».

Понятие «техника движения». Характеристика структурных компонентов техники (основа, определяющее звено, детали) и основных ее видовых форм (эталонная, индивидуальная, идеальная).

Биомеханические характеристики техники движения, основные способы их оценивания (пространственные, временные и динамические характеристики движения).

Психологические представления о формировании двигательных действий:

- характеристика структурных основ двигательного действия (ориентировочная, исполнительная и контрольно-коррекционная основа);
- понятие об ориентировочной основе двигательного действия (ООДД) и ее роли в обучении;
- понятие об исполнительной основе двигательного действия (ИОДД) и ее роли в обучении;
- понятие о контрольно-коррекционной основе двигательного действия и ее роли в обучении;
- понятие об опорных точках двигательного действия (ОТДД) и их роли в обучении.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Охарактеризовать видовые формы техники движения и их значение для процесса физического воспитания
2. Охарактеризовать структурные компоненты техники двигательного действия (привести примеры)

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** расчетное практическое задание.

1. Описать технику бега и ходьбы, найти общность и различия в исполнении
2. Разработать методику поэтапного обучения прыжку в длину с места
3. Подобрать подводящие и подготовительные упражнения для обучения лазанию по канату в три приема, разработать методику обучения.

#### **Тема 4.2. Характеристика структурных этапов обучения двигательным действиям**

**Цель:** Сформировать систему современными знаниями по основам обучения двигательным действиям в процессе занятий физической культурой.

**Элементы содержания.** Педагогические представления о формировании двигательного действия:

- готовность к освоению двигательного действия, как основа качественного формирования двигательных действий, характеристика структурных оснований готовности (двигательный опыт, уровень развития физических качеств, активность психических процессов, определяющих качество обучения: внимание, память, мышление);
- последовательность и этапность формирования двигательного действия;
- перенос двигательного действия, как фактор функционального сопровождения процесса обучения новым двигательным действиям (положительный и отрицательный перенос).

Характеристика структурных этапов обучения двигательным действиям (этап начального обучения, этап углубленного обучения, этап совершенствования).

Этап начального обучения: цель, задачи, средства, методические правила. Понятие подводящие и подготовительные упражнения, общая характеристика и методика применения.

Этап углубленного обучения: цель, задачи, средства, методические правила.

Этап совершенствования: цель, задачи, средства, методические правила.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Раскрыть физиологические предпосылки обучения движениям

2. Раскрыть психологические предпосылки обучения движениям

3. Охарактеризовать этапы обучения движениям

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** расчетное практическое задание.

1. Описать технику бега и ходьбы, найти общность и различия в исполнении

2. Разработать методику поэтапного обучения прыжку в длину с места

3. Подобрать подводящие и подготовительные упражнения для обучения лазанию по канату в три приема, разработать методику обучения.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4

**Форма практического задания:** Реферат,

Примерный перечень тем рефератов к Разделу 4:

1. Понятия: «Движение», «двигательное действие» и «двигательная деятельность» как основные формы двигательной активности человека, их общность и различие.

2. Физиологические предпосылки развития основных форм двигательной активности.

3. Понятие безусловных движений (движения, воспроизводящие врожденные двигательные программы и рефлексы).

4. Понятие безусловно-условных движений (движения, воспроизводящие программу движений, сформировавшуюся на основе взаимодействия врожденных и ранее приобретенных двигательных программ).

5. Понятие условно-условных движений (движения, воспроизводящие программу движений, сформировавшуюся преимущественно на базе ранее приобретенных двигательных программ).

6. Функциональная система как основа формирования двигательного действия.

7. Понятие «содержание» и «форма» двигательного действия, современные представления об их взаимосвязи и взаимообусловленности.

8. Умение и навык как качественные характеристики владения двигательным действием.

9. Понятие «элементарное двигательное умение», «двигательный навык», «умение высшего порядка».

10. Понятие «техника движения». Характеристика структурных компонентов техники (основа, определяющее звено, детали) и основных ее видовых форм (эталонная, индивидуальная, идеальная).

11. Биомеханические характеристики техники движения, основные способы их оценивания (пространственные, временные и динамические характеристики движения).

12. Психологические представления о формировании двигательных действий:

13. Понятие об ориентировочной основе двигательного действия (ООДД) и ее роли в обучении.

14. Понятие об исполнительной основе двигательного действия (ИОДД) и ее роли в обучении;

15. Понятие о контрольно-коррекционной основе двигательного действия и ее роли в обучении;

16. Понятие об опорных точках двигательного действия (ОТДД) и их роли в обучении.

17. Характеристика структурных этапов обучения двигательным действиям (этап начального обучения, этап углубленного обучения, этап совершенствования).

18. Этап начального обучения: цель, задачи, средства, методические правила. Понятие подводящие и подготовительные упражнения, общая характеристика и методика применения.

19. Этап углубленного обучения: цель, задачи, средства, методические правила.

20. Этап совершенствования: цель, задачи, средства, методические правила.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4: тестирование**

### **МОДУЛЬ 2 «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» (2 семестр)**

#### **Раздел 1. Теоретико-методические основы развития физических качеств**

##### **Тема 1.1. Физические качества и закономерности их развития**

**Цель:** Сформировать систему современных знаний по основам развития физических качеств в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировкой.

**Элементы содержания.** Физические качества как отражение функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, проявляющиеся в процессе физических нагрузок.

Понятие физических качеств, как совокупность анатомо-морфологических и психофизических свойств человека, определяющих все многообразие его двигательной активности. Понятие физических способностей, как проявление физических качеств в решении двигательных задач.

Понятие закон и закономерность в развитии физических качеств. Характеристика основных закономерностей развития физических качеств, проявляющихся при постоянстве внешних воздействий на организм человека (эффективность развития):

- гетерохронность развития (неравномерность и 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 1.2. Сила и быстрота как физическое качество человека.**

**Цель:** Сформировать современные представления о качестве «сила», «быстрота» и основах методики ее развития в процессе занятий физической культурой

**Элементы содержания.** Понятие силы как физического качества, определение ее связи с особенностями мышечных напряжений (уступающий режим, преодолевающий режим, удерживающий режим напряжения). Понятие абсолютной и относительной силы, статической и динамической силы.

Силовые способности как структурные компоненты качества силы, характеристика их общности и различия: собственно-силовые способности; скоростно-силовые способности; взрывная сила.

Характеристика средств силовой направленности, общность и различия общей и специфической силовой направленности.

Классификация нагрузок силовой направленности и их характерные признаки (интенсивность, число повторений, доля в общем объеме силовой нагрузки)

Методы развития силовых способностей и их предметная классификация:

- методы повторного упражнения с неопредельным отягощением;
- методы повторного упражнения с предельным и околопредельным отягощением;
- методы повторного упражнения с использованием статических положений тела;
- неспецифические методы развития силовых способностей.

Методы оценки развития качества силы (силовых способностей).

Понятие быстроты как физического качества, характеристика ее структурных компонентов:

- скорость реакции (скорость простой реакции; скорость реакции на движущийся объект; скорость реакции выбора);

- скорость движения (скорость перемещения тела или его звеньев с заданной амплитудой и траекторией; скорость перемещения тела без изменения вектора направления; скорость перемещение тела с изменяющимся вектором направления);

- скорость управления движением (скорость достижения максимального ускорения; скорость достижения максимального торможения; скорость перестроения движения);

Характеристика средств развития скоростных способностей, общность и различия общей и специфической скоростной направленности.

Средства общей скоростной направленности:

- упражнения, выполняемые с максимальной скоростью;
- упражнения, выполняемые с максимальным ускорением;
- упражнения, выполняемые из разных исходных положений;
- упражнения с изменением направлений вектора движений;
- упражнения на дифференцировку внешнего раздражителя (звукового, слухового, тактильного);
- упражнения в облегченных внешних условиях;
- упражнения с лидированием;
- упражнения на перестроение движений.

Средства со специфической скоростной направленностью:

- упражнения с отягощением, выполняемые с максимальной скоростью;



- упражнения с «ускоряющимся эффектом»;
- упражнения с ограничением активности анализаторов (зрительного, слухового; тактильного);
- соревновательные упражнения.

Методы развития простой двигательной реакции (метод реагирования на внезапно возникающий сигнал; метод дифференцировки заданного сигнала; соревновательный метод).

Методы развития сложной реакции (метод поэтапного усложнения, метод вариативного исполнения; соревновательный метод).

Методы развития скорости движений (метод повторного ускорения; метод «искусственной среды»; метод «усложнено-облегченных условий»; соревновательный метод);

Методы развития скорости управления движением (метод вариативного выполнения; метод «преодоления препятствий», игровой метод).

Методы развития скоростной выносливости

Методы оценки развития качества быстроты (скоростных способностей).

#### **Вопросы самоподготовки:**

1. Дать характеристику качеству «Сила» и физическим способностям, в которых она проявляется.
2. Охарактеризовать основные средства развития силовых способностей, их общность и различия
3. Охарактеризовать основные методы развития силовых способностей и их функциональную направленность
4. Дать характеристику качеству «Быстроты» и физическим способностям, в которых она проявляется.
5. Охарактеризовать основные средства и методы развития скорости реакции (простой и сложной);
6. Охарактеризовать основные средства и методы развития скорости передвижения

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** расчетное практическое задание.

1. Разработать методику развития собственно-силовых способностей;
2. Разработать методику развития скоростно-силовых способностей;
3. Разработать методику развития «взрывной силы».
1. Разработать методику развития скорости реакции «на движущийся объект»;
2. Разработать методику развития скорости реакции «выбора»;
3. Разработать методику развития скорости передвижения

### **Тема 1.3. Выносливость и гибкость как физическое качество**

**Цель:** Сформировать современные представления о качестве «выносливости» и основах методики ее развития в процессе занятий физической культурой

**Элементы содержания.** Понятие выносливости и характеристика физических способностей, в которых она проявляется (общая выносливость, силовая выносливость, скоростная выносливость). Связь выносливости с процессом утомления, характеристика типов утомления и особенности их проявления при мышечной деятельности (умственное; сенсорное; эмоциональное, физическое). Связь выносливости с физической работоспособностью.

Особенности проявления выносливости от активности процессов энергообеспечения, характеристика основных источников энергии, обеспечивающих мышечную деятельность. Классификация видов выносливости по доминирующему процессу энергообеспечения.

Зависимость продолжительности работы от ее мощности. Зоны мощности и особенности их энергообеспечения. Характеристика базовых процессов, лимитирующих проявление выносливости в разных зонах мощности (мощность и емкость энергоресурсов организма; скорость восстановления энергоресурсов; закисление работающих мышц; изменение активности ЦНС).

Понятие общей и специальной выносливости, их общность и различие. Характеристика основных признаков общей выносливости:

- преобладание активности аэробных источников энергии в структуре энергетического запроса на работу;
- относительно высокая производительность сердечно-сосудистой системы;
- относительно высокая эффективность системы внешнего дыхания;
- относительно высокая координация в деятельности систем, обеспечивающих мышечную деятельность.

Характеристика основных признаков специально(скоростной и силовой) выносливости:

- соотношение активности источников энергии со спецификой конкретной мышечной деятельности;

- преобладание силового компонента в конкретной мышечной деятельности;
- преобладание скоростного компонента в конкретной мышечной деятельности;
- функциональная устойчивость организма к специфике воздействия на него конкретной мышечной деятельности;

- психолого-эмоциональная устойчивость организма к специфике воздействия на него конкретной мышечной деятельности.

Характеристика средств развития общей выносливости:

- циклические упражнения с включением в работу значительного объема мышечных групп;

- циклические упражнения с увеличением силовой направленности;
- циклические упражнения с увеличением скоростной направленности.

Характеристика методов развития общей выносливости:

- метод непрерывного выполнения упражнения в режиме до отказа;
- метод повторного выполнения упражнения с варьирующими интервалами отдыха;
- игровой метод.

Характеристика средств развития специальной выносливости:

- соревновательные упражнения;
- специально тренировочные упражнения с силовой направленностью;
- специально тренировочные упражнения со скоростной направленностью;
- подвижные и спортивные игры.

Характеристика методов развития специальной выносливости:

- интервальный метод (повторный и непрерывный);
- комбинированный метод (поэтапного и углубленного воздействия);
- игровой и соревновательной.

Методы оценки развития общей выносливости (тест Купера) и специальной выносливости (тесты специальной физической подготовки).

Определение гибкости как совокупности специфических свойств опорно-двигательного аппарата, определяющих подвижность его сегментов и звеньев с максимальной амплитудой. Роль и значение гибкости в жизнедеятельности человека (оптимизация мышечного тонуса, профилактика перерождения мышечных волокон, усиление кровотока и повышение эластических свойств работающих мышц).

Характеристика факторов, определяющих особенности проявления гибкости:

- форма и подвижность суставов;
- эластичность мышц и связок;
- межмышечная координация мышц антагонистов;
- нервная регуляция мышечного тонуса

Понятие активной и пассивной гибкости, общность и различия. Характеристика средств и методов развития активной и пассивной гибкости.

Понятие динамической и статической гибкости, общность и различия. Характеристика средств и методов развития динамической и статической гибкости.

Возрастные особенности формирования гибкости, связь с развитием мышечного корсета. Методы оценивания уровня развития гибкости

Стретчинг как современное направление развитие гибкости, характеристика его физиологической сущности. Общие представления о методике «стретчинга».

Методы оценки развития гибкости в практике физического воспитания.

Понятие «осанка человека», ее признаки и значение для жизнедеятельности человека. Методика направленного формирования осанки. Возрастные особенности формирования осанки и методика профилактики ее нарушения в процессе занятий физической культурой.

Основы регулирования массы тела: характеристика методик увеличения и снижения массы тела (средства и методы увеличения мышечной массы и снижения жировой массы)

#### **Вопросы самоподготовки:**

1. Дать характеристику качеству «Выносливости» и физическим способностям, в которых она проявляется (общая, силовая и скоростная выносливость).
2. Охарактеризовать основные средства и методы развития общей выносливости
3. Охарактеризовать основные средства и методы развития специальной выносливости
4. Охарактеризовать особенности взаимосвязи выносливости и утомления при выполнении физических нагрузок
5. Дать определение гибкости и охарактеризовать факторы ее определяющие
6. Раскрыть основные виды гибкости и особенности их проявления в процессе мышечной деятельности
7. Охарактеризовать основные методические подходы по развитию гибкости в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировкой.
8. Дать определение «осанка человека» и охарактеризовать основные причины нарушения правильной осанки
9. Охарактеризовать основные методические подходы по формированию правильной осанки, раскрыть состав средств и методов педагогического воздействия
10. Методические подходы к регулированию массы тела в системе занятий физическими упражнениями.
11. Охарактеризовать основные средства развития координационных способностей

#### **Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** доклад:

1. Физические способности и основные формы их проявления
2. Гетерохронность и ее отражение в принципе соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям развития физических качеств в 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 1.4. Ловкость и координация как психофизические способности, лежащие в основе управления двигательными действиями.**

**Цель:** Сформировать современные представления о ловкости и координации как психофизических способностях человека, обеспечивающих возможность управлять двигательными действиями.

**Элементы содержания.** Определение понятия ловкости в контексте теории управления движениями (по Н.А.Бернштейну). Общие характеристики ловкости (вариативность выполнения движений; перестроение движений в соответствии с возникающей задачей; оперативное и наиболее рациональное решение задач в изменяющихся условиях; быстрое и качественное освоение новых форм движений).

Координационные способности как проявление ловкости в структурной организации двигательной деятельности человека. Обобщенная характеристика основных групп координационных способностей:

- первая группа – способности точно измерять 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 1**

**Форма практического задания:** доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 1:

1. Понятие о физических качествах.
2. Средства воспитания силы.
3. Методы воспитания силы.
4. Воспитание силовых способностей.
5. Средства воспитания выносливости.

6. Методы воспитания выносливости.
7. Выносливость как функциональный показатель работоспособности человека.
8. Средства воспитания быстроты.
9. Методы воспитания быстроты.
10. Быстрота как компонент отражения психомоторных реакций.
11. Средства воспитания гибкости.
12. Методы воспитания гибкости.
13. Гибкость как средства восстановления.
14. Средства воспитания координации.
15. Методы воспитания координации.
16. Координация как показатель ловкости.
17. Зоны относительной мощности.
18. Сенситивные периоды для развития физических качеств.
19. Основные средства развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости).
20. Методы оценки и контрольные нормативы используемые в образовательном процессе при воспитании физических качеств.
21. Контроль физических нагрузок в зависимости от возраста занимающихся при воспитании физических качеств.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: тестирование**

### **Раздел 2 Физическая культура в системе образования**

#### **Тема 2.1. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса.**

**Цель.** Сформировать систему знаний по основам методики организации и проведения урочных форм занятий по дисциплине «физическая культура».

**Элементы содержания** Разнообразие форм организации занятий физической культурой, их предметная классификация, целевое назначение и содержательная направленность:

- основные формы занятий физической культурой (уроки физической культуры; утренняя зарядка; 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 2.2. Планирование как условие программно-методического сопровождения образовательного процесса по физической культуре.**

**Цель.** Сформировать первичные умения по основам планирования программного материала по дисциплине «физическая культура»

**Элементы содержания** Понятие периодизации и характеристика ее основных структурных компонентов (биологическое развитие, психическое развитие, социальное развитие).

Концепция «сенситивных периодов» как основа целенаправленного развития физических качеств.

Концепция «ведущего вида деятельности в онтогенезе» как основа целенаправленного формирования интереса и потребностей школьников к занятиям физической культурой.

Возрастная парадигма современного программно-методического обеспечения образования по физической культуре: «учись у учителя» - «учись в коллективе вместе с учителем» - «учись быть учителем».

Сущность и объективные основы планирования, его цель и задачи. Характеристика основных документов планирования, их цель, задачи и способы оформления:

- годовой план график, как форма перспективного планирования;
- тематический план на четверть, как форма текущего планирования;
- план-конспект урока, как форма оперативного планирования.

Основные требования к разработке документов планирования:

- ориентация на выполнение требований учебной программы и государственных стандартов (понятие планируемые результаты);
- преемственность в основных документах планирования (по темам и разделам программы, задачам, содержанию);
- сохранность коррекции основных документов планирования по составу задач и учебному содержанию.

Основы технологии разработки учебных планов по физической культуре. Логическая конструкция «общее» - «частное» - «конкретное» как основа планирования целостного педагогического процесса: «перспективное планирование» - «текущее планирование» - «оперативное планирование».

Характеристика основных этапов планирования:

а) подготовительный этап:

- определение конкретных результатов к концу учебного года, через постановку целевых установок и шкалы оценок достижения;

- определение промежуточных результатов, через постановку текущих задач и результативности их решения;
- определение методики решения поставленных задач и оценки эффективности их решения;

б) основной этап:

- разработка годового плана-графика;
- разработка тематического плана на четверть;
- разработка плана-конспекта урока.

расчетное практическое задание

#### **Вопросы самоподготовки**

1. Дать характеристику базовым положениям «концепции сенситивных периодов» и «ведущего вида деятельности в онтогенезе» и раскрыть их суть для теории и методики физического воспитания

2. В каких базовых положениях раскрывается возрастная парадигма образования школьников по физической культуре, и какими возрастными процессами она обуславливается.

3. Охарактеризовать цель, задачи и содержательное наполнение основных видов планирования программного материала по дисциплине физической культуры (перспективное, текущее и оперативное)

4. Раскрыть основное содержание деятельности учителя на подготовительном этапе планирования программного материала

5. Раскрыть основное содержание деятельности учителя на основном этапе планирования программного материала

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** расчетное практическое задание

1. Разработать годовой план-график распределения учебного материала по дисциплине «физическая культура»

2. Разработать тематический план распределения учебного материала по дисциплине «физическая культура» на одну из учебных четвертей

3. Разработать план-конспект распределения учебного материала по дисциплине «физическая культура»

### **Тема 2.3 . Основы контроля успеваемости учащихся по предмету физической культуры.**

**Цель.** Сформировать элементарные умения по основам организации и проведения контрольных занятий по дисциплине «физическая культура»

**Элементы содержания.** Контроль, его цель и назначение, сущность и виды:

- педагогический контроль (наблюдение, тестирование, опрос);
- медико-педагогический контроль (обследование, функциональные пробы, активность сердечнососудистой системы);
- гигиенический контроль (проверка безопасности мест занятий, проверка исправности инвентаря и оборудования; проверка безопасности одежды и обуви).

Виды контроля по качеству освоения учебного материала, их цель и назначение (исходный, оперативный, текущий, итоговый). Характеристика логической последовательности проведения контрольных процедур в структуре учебного года: «конкретное» - «частное» - «общее».

Методика тестирование физической подготовленности (физических качеств), характеристика требований к организации и проведению. Технология определения уровней физической подготовленности занимающихся (выше среднего, средний, ниже среднего);

Методика проведения функциональных проб, характеристика основных требования к организации проведения и регистрации результатов. Технология определения функционального состояния занимающихся (по величине и скорости восстановления пульса).

Методика оценивания качества освоения новых знаний и новых двигательных действий, характеристика требований к разработке шкалы отметок (оценивания).

### **Вопросы самоподготовки**

1. Охарактеризовать виды контроля, используемые в физическом воспитании, их цель и педагогическое предназначение

2. Раскрыть особенности педагогического контроля качества освоения учебного материала по дисциплине «физическая культура» (знания и двигательные умения)

3. Охарактеризовать основные требования к проведению тестовых упражнений по оценке физической подготовленности учащихся

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** расчетное практическое задание

1. Разработать основы методики обучения школьников тестовым упражнениям

2. Разработать шкалу оценок качества освоения учебных знаний по дисциплине «физическая культура»

3. Разработать шкалу оценок качества освоения двигательных действий (физических упражнений) по дисциплине «физическая культура»

4. Разработать методику проведения тестирования физической подготовленности и регистрации полученных результатов.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма практического задания:** доклад.

Примерный перечень тем докладов к Разделу 2:

1. Основные формы занятий физической культурой.
2. Дополнительные формы занятий физической культуры.
3. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса.
4. Характеристика основных типов урока физической культуры и особенности их структурной организации
5. Характеристика современных требований к проведению уроков физической культуры.
6. Методы организации учебной деятельности 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 2: тестирование**



## Раздел 3. Частные методики физического воспитания

**Тема 3.1. Физическое воспитание детей в дошкольных образовательных учреждениях.**

**Цель.** Сформировать представления об особенностях организации физического воспитания в дошкольных образовательных организациях, основных средствах, методах и формах организации педагогического процесса, ориентированного на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

**Элементы содержания.** Основы возрастной периодизации в дошкольном возрасте, принципы периодизации и характеристика каждого возрастного этапа:

- биологический принцип, основывается на возрастных особенностях развития ребенка (грудничковый или ранний дошкольный возраст; младший дошкольный возраст; средний дошкольный возраст; старший дошкольный возраст);

- паспортный возраст, основывается на годах жизни ребенка (младшая группа, средняя группа, старшая группа, подготовительная группа).

Роль и значение занятий физической культурой в развитии ребенка, характеристика целей, задачи содержания в каждый возрастной период:

- ранний дошкольный возраст (до 1 года) - развитие моторики и пространственной ориентации, стимулирование врожденных программ передвижения, укрепление здоровья (закаливание);

- младший дошкольный возраст (до 3 лет) – развитие мышечной системы, активное замещение врожденных программ на условные программы, закрепление жизненно важных навыков передвижения, укрепление здоровья (закаливание);

- средний дошкольный возраст (до 5 лет) - дифференцировка пространственных, временных и динамических характеристик движения, развитие пространственной ориентации, равновесия точности движения и гибкости; укрепление мышц опорно-двигательного аппарата и здоровья (закаливание организма); формирование разнообразия способов передвижения жизненно важными двигательными действиями;

- старший дошкольный возраст (до 7 лет) - развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем; совершенствование основных жизненно важных навыков и умений в игровой и соревновательной деятельности; укрепление корсетных мышц и формирование основ правильной осанки, укрепление здоровья систем (закаливание организма).

Характеристика основных средств физического воспитания в различных возрастных группах (оздоровительные факторы природы; гигиенические факторы; пассивные упражнения; упражнения с сопровождением; активные упражнения; упражнения с предметами; упражнения на спортивных снарядах).

Особенности методики обучения детей дошкольного возраста новым двигательным действиям, правила подбора средств и методов обучения на разных возрастных этапах развития дошкольников (метод образного показа; метод сравнительного объяснения; метод совместного выполнения).

Особенности методики развития физических качеств у детей дошкольного возраста, правила подбора средств и методов развития качеств на разных возрастных этапах развития дошкольников (метод упражнения, игровой метод).

Особенности медико-педагогического контроля на занятиях физической культурой в дошкольных образовательных учебных заведениях.

### Вопросы самоподготовки

1. Дать характеристику целям, задачам, средствам и методам физического воспитания в раннем дошкольном возрасте

2. Дать характеристику целям, задачам, средствам и методам физического воспитания в младшем дошкольном возрасте

3. Дать характеристику целям, задачам, средствам и методам физического воспитания в среднем дошкольном возрасте.

4. Дать характеристику целям, задачам, средствам и методам физического воспитания в старшем дошкольном возрасте

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** доклад:

1. Обучения двигательным действиям детей дошкольного возраста

2. Развития физических качеств у детей дошкольного возраста

3. Основные формы организации физического воспитания в дошкольных образовательных организациях.

### **Тема 3.2. Физическое воспитание школьников в средних общеобразовательных учебных заведениях.**

**Цель.** Сформировать представления о целостности педагогического процесса в средних общеобразовательных учебных заведениях, основах его структурной организации и программно-методического сопровождения.

**Элементы содержания.** Современные представления о структурной организации целостного педагогического процесса, характеристика и содержательное наполнение его структурных компонентов:

- обучение знаниям о физической культуре, двигательным действиям, способам организации занятий физической культурой;

- воспитание качеств личности, интересов и потребностей в занятиях физической культурой;

- образование целостной деятельной личности, развитие мышления, активности и творчества по использованию ценностей физической культуры в удовлетворении общественно, предметно и личностно значимых интересов и потребностей;

Физическая подготовка, как система образующий фактор образования школьников в области физической культуры.

Характеристика основных форм занятий физической культурой, их целевое назначение и содержательное наполнение, место в структурной организации педагогического процесса, связь с динамикой работоспособности в режиме учебного дня и недели и учебной четверти.

Современная концепция образования по физической культуре, «триединство» оснований, как условие развития человека (педагогический процесс; ученик; учебный предмет).

Государственный стандарт как базовый документ школьного образования, цель и задачи, история становления и развития:

- временный государственный стандарт образования (1997);

- государственный стандарт содержания образования (2004);

- федеральный государственный образовательный стандарт (2010/2012).

Понятия «основная образовательная программа», «примерная образовательная программа», «рабочая образовательная программа».

Характеристика основных дидактических линий развития современного содержания образования по физической культуре в общеобразовательной школе.

Характеристика основных понятий «оздоровительная физическая культура», «лечебная физическая культура», «адаптивная физическая культура» их общность и различия, представительство в учебных программах (физкультурно-оздоровительная деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность, прикладно-ориентированная деятельность).

Понятие «о медицинских группах», правила их определения и особенности формирования.

Характеристика программ по физической культуре для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, особенности планирования их содержания и контроля качества освоения.

Характеристика методических основ планирования уроков физической культуры с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к медицинской группе, особенности организации их учебной деятельности.

#### **Вопросы самоподготовки**

1. Дать характеристику основным структурным компонентам педагогического процесса, реализующего задачи обучения, воспитания и образования школьников в области физической культуры.

2. Дать определение понятию «физическая подготовка школьника» ее значению в организации педагогического процесса, взаимодействия с обучением, воспитанием и образованием.

3. Охарактеризовать роль и значение государственного образовательного стандарта в деятельности образовательных организаций, раскрыть историю его становления и развития.

4. Дать определение понятиям «основная образовательная программа», «примерная образовательная программа», «рабочая образовательная программа», раскрыть их общность и отличительную самостоятельность

5. Охарактеризовать основные дидактические линии развития учебного содержания дисциплины «физическая культура» в системе школьного физкультурного образования

6. Раскрыть особенности организации и содержательного наполнения уроков физической культуры с учащимися, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

#### **Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: реферат:**

1. ФГОС как нормативный документ образования школьников по физической культуре

2. Базовые положения концепции образования школьников по физической культуре

3. Физическое воспитание учащихся специальной медицинской группы

### **Тема 3.3. Физическое воспитание учащейся (студенческой) молодежи.**

**Цель.** Сформировать представления об основах физического воспитания в системе среднего и высшего профессионального образования

**Элементы содержания.** Понятие «профессионально-прикладная физическая культура» ее роль и значение в жизнедеятельности современного человека.

Физическое воспитание в профессиональных учебных заведениях, его роль и значение в подготовке специалистов, связь с профессионально-прикладной физической подготовкой.

Профессионально-прикладная физическая подготовка как основа содержательного наполнения занятий физической культурой в системе профессионального образования, ее место и значение в системной организации физического воспитания учащейся молодежи, связь со спецификой содержания осваиваемой профессиональной деятельности. Структурная организация профессионально-прикладной физической подготовки (теоретико-методическая подготовка; двигательная подготовка, физическая подготовка).

Характеристика базовых средств профессионально-прикладной физической подготовки:

- двигательные действия, представленные в профессиональной деятельности;

- физические упражнения, ориентированные на развитие профессионально-значимых физических качеств

- физические упражнения общефизической подготовки, ориентированные на повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма.

Характеристика основных методов профессионально-прикладной физической подготовки:

- методы строго-регламентированного упражнения;

- методы частично-регламентированного упражнения.

Основные формы занятий профессионально-прикладной физической подготовкой, особенности их планирования в годичном цикле занятий.

Планирование уроков профессионально-прикладной физической подготовки, особенности контроля их эффективности.

Система дополнительного образования по физической культуре в профессионально-ориентированных учебных заведениях.

Особенности физического воспитания со студентами, имеющими отклонение в состоянии здоровья, цель, задачи, содержание.

#### **Вопросы самоподготовки**

1. Охарактеризовать целевое назначение дисциплины «физическая культура» в системе профессионального образования

2. Охарактеризовать основные средства и методы физического воспитания, используемые на занятиях профессионально-прикладной физической подготовкой

3. Охарактеризовать основные формы организации дополнительного образования по физической культуре в профессионально-ориентированных учебных организациях, раскрыть их задачи и содержательное наполнение.

#### **Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: доклад:**

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе средних и высших учебных заведениях.

2. Физическое воспитание студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

3. Особенности планирование и контроль занятий физической культурой в средних и высших учебных заведениях.

### **Тема 3.4 . Физическая культура в системе научной организации труда и в быту трудящихся**

**Цель.** Создать представления о роли и значении физической культуры в научной организации труда и быту трудящихся.

**Элементы содержания.** Системная организация занятий физической культурой, как фактор повышения производительности труда и работоспособности. Цель и задачи направленного использования физической культуры в период основной трудовой деятельности. Динамика работоспособности в режиме трудового дня и ее оптимизация средствами физической культуры.

Характеристика основных форм занятий в системе научной организации труда в режиме трудового дня:

- производственная гимнастика, задачи и содержание, характеристика основных форм организации;

- процедуры релаксации, задачи и содержание, характеристика основных форм организации;

- процедуры аутотренинга, задачи и содержание, характеристика основных форм организации;

- процедуры гигиенического и восстановительного массажа (локальная проработка отдельных мышечных групп, «точечный массаж»).

Характеристика основных форм занятий в системе научной организации труда вне рамок трудового дня:

- «День здоровья», задачи и содержание, характеристика методических особенностей организации и проведения;

- «День выходного дня», задачи и содержание, характеристика методических особенностей организации и проведения;

- Спортивные соревнования по массовым видам спорта, задачи и содержание, характеристика методических особенностей организации и проведения.

Социальное значение развития физической культуры и спорта в быту трудящихся. Физическая культура и спорт по месту жительства, как основное направление внедрения занятий физическими упражнениями в быт трудящихся. Характеристика основных форм занятий физической культурой по месту жительства, цель и задачи, содержательное наполнение:

- организация спортивных секций и проведение соревнований в рамках массовых Всероссийских спортивных мероприятий (типа «Золотая шайба», «Кожаный мяч», «Белая ладья» и др.);

- организация физкультурно-спортивных праздников, конкурсов викторин (типа «Мама, папа, я – спортивная семья!»; «Выходи во двор – поиграем!»; «Вместе, дружно, всей семьей!»;

- организация физкультурно-оздоровительных секций и кружков (типа «Группа ОФП»; «Группа здоровья»; «Клуб любителей бега» и др.).

Комплекс ГТО как основа развития физической культуры в стране, его цель и задачи, структурная организация.

#### **Вопросы самоподготовки**

1. Охарактеризовать роль и значение физической культуры в повышении производительности труда, профилактике развития профессиональных заболеваний

2. Дать характеристику основным формам организации физической культурой в режиме трудового дня, раскрыть их направленность и содержание

3. Охарактеризовать социальное значение занятий физической культурой и спортом в лично-ориентированной и бытовой деятельности.

#### **Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** доклад:

1. Физическая культура в трудовой деятельности трудящихся

2. Физическая культура в быту трудящихся

3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

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

**Форма практического задания:** доклад.

Примерный перечень тем докладов к Разделу 3:

1. Основы возрастной периодизации в дошкольном возрасте.

2. Принципы периодизации и характеристика каждого возрастного этапа.

3. Роль и значение занятий физической культурой в развитии ребенка, характеристика целей, задачи содержания в каждый возрастной период.

4. Характеристика основных средств физического воспитания в различных возрастных группах.

5. Особенности методики обучения детей дошкольного возраста новым двигательным действиям.

6. Особенности методики развития физических качеств у детей дошкольного возраста, правила подбора средств и методов развития качеств на разных возрастных этапах развития дошкольников (метод упражнения, игровой метод).

7. Особенности медико-педагогического контроля на занятиях физической культурой в дошкольных образовательных учебных заведениях.

8. Физическая подготовка, как система образующий фактор образования школьников в области физической культуры.

9. Характеристика основных форм занятий физической культурой, их целевое назначение и содержательное наполнение, место в структурной организации педагогического процесса, связь с динамикой работоспособности в режиме учебного дня и недели и учебной четверти.

10. Современная концепция образования по физической культуре, «триединство» оснований, как условие развития человека (педагогический процесс; ученик; учебный предмет).

11. Государственный стандарт как базовый документ школьного образования, цель и задачи, история становления и развития.

12. Понятия «основная образовательная программа», «примерная образовательная программа», «рабочая образовательная программа».

13. Характеристика основных дидактических линий развития современного содержания образования по физической культуре в общеобразовательной школе.
14. Характеристика основных понятий «оздоровительная физическая культура», «лечебная физическая культура», «адаптивная физическая культура» их общность и различия, представительство в учебных программах (физкультурно-оздоровительная деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность, прикладно-ориентированная деятельность).
15. Понятие «о медицинских группах», правила их определения и особенности формирования.
16. Характеристика программ по физической культуре для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, особенности планирования их содержания и контроля качества освоения.
17. Характеристика методических основ планирования уроков физической культуры с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к медицинской группе, особенности организации их учебной деятельности.
18. Характеристика основных форм занятий в системе научной организации труда в режиме трудового дня.
19. Характеристика основных форм занятий в системе научной организации труда вне рамок трудового дня.
20. Социальное значение развития физической культуры и спорта в быту трудящихся.
21. Физическая культура и спорт по месту жительства, как основное направление внедрения занятий физическими упражнениями в быт трудящихся.
22. Организация физкультурно-оздоровительных секций и кружков (типа «Группа ОФП»; «Группа здоровья»; «Клуб любителей бега» и др.).
23. Комплекс ГТО как основа развития физической культуры в стране, его цель и задачи, структурная организация.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3: тестирование**

### **Раздел 4. Общие основы теории спортивной тренировки.**

#### **Раздел 4. Принципы и структурные основы спортивной тренировки**

##### **Тема 4.1. 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) соотношенность 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 4.2. 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».

Техничко-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 4.3. 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 4**

**Форма практического задания:** реферат.

Примерный перечень тем рефератов к Разделу 4:

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 4: 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, 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 психических 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 возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту и туризму; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном | Этап формирования знаний   |

|  |  |  |                                 |
|--|--|--|---------------------------------|
|  |  | <p>спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - виды и технологию планирования и организации учебно- тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.</p>  |                                 |
|  |  | <p>ОПК-1.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей,</p> | <p>Этап формирования умений</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 туризму и краеведению; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по туризму и краеведению; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по туризму и краеведению в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в туризме и краеведении; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по туризму и краеведению 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 занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по рекреации и туризму; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации</p>   | <p>Этап формирования навыков и получения опыта</p> |
| <p>ОПК-3.</p> | <p>Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой</p> | <p>ОПК-3.1. Знает: основные критерии выбора наиболее эффективных методов обучения лиц различного пола и возраста с использованием специальных знаний и обучения, используемых в физической культуре, рекреации и туризме; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p>  | <p>Этап формирования знаний</p>                    |
|               |  | <p>ОПК-3.2. Умеет: -использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двига-</p>   | <p>Этап формирования уме-</p>                      |

|       |   |  |   |
|-------|---|--|---|
|       | деятельностью   | <p>тельной сфер занимающихся;</p> <p>-использовать и подбирать средства и методы физической культуры для обучения различных категорий занимающихся; - осуществлять образование лиц с различного пола и возраста; - дифференцированно использовать известные методики обучения двигательным действиям с учетом особенностей занимающихся.</p> <p>- использовать современные методики; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся.</p>                             | ний   |
|       |   | ОПК-3.3. Имеет опыт: - составления индивидуальных программ обучения двигательным действиям в различных видах учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.   | Этап формирования навыков и получения опыта |
| ПКР-1 | Способен самостоятельно определять цели и задачи педагогического процесса спортивной, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой и рекреационно-реабилитационной деятельности                  | ПК-1.1. Знает: закономерности определения задач и содержания занятий по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; -современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода; -методы установления контакта с обучающимися, занимающимися разного возраста, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками..                | Этап формирования знаний                    |
|       |   | ПК-1.2. Умеет: разрабатывать или подбирать методики проведения занятия по физической культуре, рекреации и туризму с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; -проводить занятие по физической культуре, рекреации и туризму согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам; -подготовить рекомендации обучающимся, занимающимся по усовершенствованию навыков и техник выполнения физических упражнений, формирования их нравственно-волевых качеств. | Этап формирования умений                    |
|       |   | ПК-1.3. Имеет опыт: работы в команде специалистов спортивной, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой и рекреационно-реабилитационной деятельности; прогнозирования результатов занятий; использования оборудования и технических средств.   | Этап формирования навыков и получения опыта |
| ПКР-2 | Готовность разрабатывать и реализовывать на практике программы, режимы занятий, определять величину нагрузок по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбо- | ПК-2.1. Знает: основы организации предварительной работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории; основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении;                        | Этап формирования знаний                    |
|       |   | -основные циклы занятий по продолжительности; - эт-  |   |



|   |  |   |
|---|--|---|
| ра соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом этнокультурных, социально-демографических факторов и психофизических возможностей индивида | нокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий; психофизические возможности лиц разного пола и возраста.  |   |
|   | ПК.-2.2. Обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.   | Этап формирования умений                    |
|   | ПК.-2.3. Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, туризму, реабилитации; определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий. | 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-3;<br>ПКР-1; ПКР-2 | Этап формирования знаний.      | Теоретический блок вопросов.<br><br>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:<br>( 9-10] баллов;<br>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:<br>[8-9) баллов;<br>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала:<br>(6-8) баллов;<br>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает суще- |

|                               |  |   |  |
|-------------------------------|--|---|--|
|                               |  |   | ственные ошибки:<br>[0-6] баллов.  |
| ОПК-1; ОПК-3;<br>ПКР-1; ПКР-2 | Этап формирования умений                     | Аналитическое задание ( <i>рефераты, доклады</i> )<br><br>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:<br>( 9-10] баллов;<br>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:<br>[8-9) баллов;<br>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению:<br>(6-8) баллов;<br>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:<br>[0-6] баллов. |
| ОПК-1; ОПК-3;<br>ПКР-1; ПКР-2 | Этап формирования навыков и получения опыта. | Аналитическое задание ( <i>рефераты, доклады</i> )<br><br>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 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 тренировки и физическом воспитании.
33. Использование водных ресурсов как фактора восстановления.
34. Оздоровительная роль климатических условий в процессе восстановления.
35. Охарактеризовать условия среднегорья в системе восстановления спортсменов и повышения работоспособности.
36. Влияние климатических факторов на оценку состояния спортсмена.

37. Оценка соревновательного сооружения и спортивных трасс (покрытие. Освещенность, условия скольжения на льду) как фактор оценки показателей выступления.
38. Качество спортивного инвентаря и оборудования, связанных с выступлениями спортсменов.
39. Психологическая обстановка и фактор мотивации выступления.
40. Объективность судейства.
41. Продолжительность переезда и условия размещения спортсменов. Питание, восстановление, отдых спортсменов.
42. Комплексный контроль в системе спортивной тренировки.
43. Тесты и тестовые методики для определения физического и функционального состояния спортсменов.
44. Нормы и шкала оценок уровня физической и функциональной подготовленности в зависимости от вида спорта и уровня тренированности.
45. Оценка уровня тренированности спортсмена.
46. Текущий, этапный контроль.
47. Контроль соревновательной деятельности.
48. Методики контроля за состоянием спортсменов.
49. Внешние и внутренние факторы воздействия на спортсменов.
50. Влияние факторов внешней среды в видах спорта зависящих от них. Врачебный контроль.
51. Педагогический контроль.
52. Психологический контроль.
53. Самоконтроль.
54. Методика оценки физического состояния и функциональной работоспособности.
55. Понятие утомления в тренировочной деятельности.
56. Основные правила построения тренировочного процесса.
57. Учет процессов адаптации к тренировочным нагрузкам.
58. Понятие утомления в спорте.
59. Построение малых циклов в режиме соревновательного цикла.
60. Построение малых циклов в режиме подготовительного цикла.
61. Построение мезоциклов в режиме соревновательного периода.
62. Построение мезоциклов в режиме подготовительного периода.
63. Что такое учебная программа по виду спорта.
64. Общие положения планирования.
65. Цикличность тренировочного процесса.
66. Микро, мезо, макроциклы.
67. Подготовительный, соревновательный период, восстановительный период. Переходный период тренировочного процесса.
68. Построение циклов тренировочной нагрузки в зависимости от ЕКП.
69. Анализ ЕКП и согласование тренировочных нагрузок в соответствии с календарным планом.
70. Описать варианты построения 4-летнего олимпийского цикла. Что такое олимпийский цикл.

### **Примерный перечень аналитических заданий в виде рефератов и докладов**

1. Общероссийский мониторинг состояния здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи.
2. Основы построения занятий ФК с детьми дошкольного возраста.

3. Основы построения занятий ФК с детьми школьного возраста
4. Физическое воспитание. Обучение движениям. Степень освоенности движений. Физические качества как функциональные качества.
5. Основное понятие - физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. Целенаправленная физическая подготовка.
6. Основные понятия физического развития. Показатели телосложения. Критерии здоровья. Показатели развития физических качеств. Физическое развитие и законы наследственности.
7. Назвать показания и противопоказания к занятиям физической культурой по наиболее часто встречаемым заболеваниям у школьников.
8. По каким признакам оценивается физическое здоровье населения.
9. В чем состоит информационное взаимодействие государственных органов исполнительной власти в сфере здравоохранения, образования, физической культуры и спорта.
10. Анализ концепции развития физической культуры и спорта в РФ «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».
11. Основные задачи адаптивной физической культуры и физического развития населения.
12. Охарактеризовать три группы занимающихся (основная, подготовительная, специальная).
13. Основные средства адаптивной физической культуры в профилактике и коррекции двигательных нарушений.
14. Целесообразность оценки костного компонента как индикатора физических нагрузок.
15. Целесообразность оценки жирового и мышечного компонентов тела как индикатор выявления специализированности тренировочной нагрузки.
16. Проблемные аспекты перестройки управления подготовкой юных спортсменов на основе критериев биологической зрелости.
17. Индивидуально-типологические различия детей первых лет занятий в спортивной школе.
18. Методика проведения оценки физического развития человека.
19. Влияние положительных и отрицательных факторов внешней среды и социально-экономических условий жизни на физическое развитие человека.
20. Основные закономерности роста и развития ребенка.
21. Характеристика внешних признаков полового созревания.
22. Применение восстановительных средств в системе спортивной тренировки.
23. В чем отличие педагогических, психологических, медико-биологических средств.
24. использование активного и пассивного отдыха в системе спортивной тренировки и физическом воспитании.
25. Использование водных ресурсов как фактора восстановления.

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

Промежуточная аттестация по 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 высше-

го 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. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/454923>

2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453843>

3. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания дошкольников : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 350 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11218-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456927>

4. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 441 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06125-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453952>

#### **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, 2020. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/455860>

2. 2.Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438991>
3. 3.Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований : монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. - М. : Спорт, 2016. - 233 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-25-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461305>.
4. 4.Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. - М. : Спорт, 2016. - 616 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-42-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>.
5. 5.Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - М. : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372\(13.10.2017\)](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372(13.10.2017)).
6. Минникаева, Н.В. Организация физкультурно-оздоровительных предприятий : учебное пособие / Н.В. Минникаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 120 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 116. - ISBN 978-5-8353-1594-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278906>

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

| Название электронного ресурса                              | Описание электронного ресурса   | Используемый для работы адрес  |
|--|---|--|
| Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) | Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова | <a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a><br>100% доступ           |
| Электронная библиотека учебников                           | На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.  | <a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a><br>100% доступ                     |
| Cyberleninka   | Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.  | <a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a><br>100% доступ |
| Единое окно доступа к                                      | Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образова-  | <a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a><br>100% доступ     |

|   |   |  |
|---|---|--|
| образовательным ресурсам  | тельных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования  |  |
| Электронные библиотеки. Электронные библиотеки, словари, энциклопедии | Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляющих открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др. | <a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a><br>100% доступ |
| Библиотека юридической литературы                                     | Электронная библиотека открытого доступа (монографии, диссертации, книги, статьи, новости и аналитика, конспекты лекций, рефераты, учебники).   | <a href="http://pravo.eup.ru/">http://pravo.eup.ru/</a><br>100% доступ                             |

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

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

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

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;



- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности на занятиях.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности на занятиях;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов практической работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время 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 учебной дисциплине**

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

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

### **5.4.2. Программное обеспечение**

1. Microsoft Office (Word, Excel).

### 6.4.3. Информационные справочные системы

| №№ | Название электронного ресурса   | Описание электронного ресурса  | Используемый для работы адрес   |
|----|---|--|---|
| 1. | ЭБС «Университетская библиотека онлайн»                                     | Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниги, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК.   | <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a><br>100% доступ  |
| 2. | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru                                  | Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.  | <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета.<br>Доступ к 5493 журналам с полным текстом в открытом доступе, из них российских журналов 5022. |
| 3. | ЭБС издательства «Юрайт»  | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a><br>100% доступ  |
| 4. | ЭБС издательства "ЛАНЬ"   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a><br>100% доступ  |
| 5. | ЭБС "Book.ru"   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a><br>100% доступ  |
| 6. | База данных EastView  | Полнотекстовая база данных периодики.  | <a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a><br>С любого компьютера в сети Университета  |
| 7. | База данных международного индекса научного цитирования – Scopus:           | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.   | <a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.   |
| 8. | Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge) | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.   | <a href="http://webofknowledge.com;">http://webofknowledge.com;</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета.  |
| 9. | Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина                                    | Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов. | <a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a><br>Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.   |
| 10 | Национальная элек-  | Крупнейшее собрание книг, диссер-  | <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>   |

|     |                                     |   |  |
|-----|-------------------------------------|---|--|
|     | тронная библиотека                  | таций, музыкальных нот, карт и прочих материалов. | доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета |
| 11. | Видеотека учебных фильмов «Решение» | Коллекция учебных видеофильмов                    | <a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a><br>100% доступ                           |

### 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

Для изучения учебной дисциплины *«Теория и методика физической культуры и спорта»* в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм* 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), 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»* применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины *«Теория и методика физической культуры и спорта»* предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме мозгового штурма, круглого стола, тренингов постановки и прояснения цели, разбора конкретных ситуаций, в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении учебной дисциплины *«Теория и методика физической культуры и спорта»* предусмотрено применение электронного обучения.

Учебные часы дисциплины *«Теория и методика физической культуры и спорта»* предусматривают классическую контактную работу преподавателя с 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»* предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с направленностью (профилем) реализуемой основной профессиональной образовательной программы.



## Лист регистрации изменений

| № п/п | Содержание изменения  | Реквизиты документа об утверждении изменения   | Дата введения изменения |
|-------|---|--|-------------------------|
| 1.    | Утверждена и введена в действие решением кафедры Теории и методики физической культуры на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943 | Протокол заседания кафедры № 09 от «08» мая 2019 года  | 01.09.2019              |
| 2.    | Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы  | Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 10 от «15» мая 2020 года | 01.09.2020              |
| 3.    |   |  |                         |
| 4.    |   |  |                         |
| 5.    |   |  |                         |
| 6.    |   |  |                         |



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  
18 мая 2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### *СПОРТИВНАЯ МЕТРОЛОГИЯ*

Направление подготовки  
*49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*

Направленность (профиль)  
*Физическая рекреация и реабилитация*

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА  
БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения  
*Заочная*

Москва 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Спортивная метрология» разработана на основании разработанного на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

-01.003. «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

-01.004 «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования»;

-05.003 «Тренер»;

-05.005 «Инструктор-методист»;

-05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»

Рабочая программа практики разработана рабочей группой в составе: д.п.н., профессор Сесёлкин А.И., к.п.н., доцент Карпова Н.В.

Руководитель основной образовательной программы кандидат биологических наук, доцент



В.П. Карташев

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры Протокол №10 от «15» мая 2020 года

Декан факультета физической культуры, д.п.н., доцент



А.С. Махов

(подпись)

Рабочая программа практики рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

АНО «Институт развития туризма и курортного дела», директор



А.Г. Замятин

(подпись)

Рабочая программа практики рецензирована и рекомендована к утверждению:

Вице-президент Международной общественной организации «АДЮТиК имени А.А. Остапца-Свешникова», кандидат педагогических наук, доцент



И.А. Дрогов

(подпись)

к.п.н., доцент «Мир путешествий»



М.Н. Комаров

(подпись)

Согласовано Научная библиотека, директор



И.Г. Маляр

(подпись)

# СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....  | 4  |
| 1.1 Цель и задачи учебной дисциплины.....   | 4  |
| РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 7  |
| 2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....  | 7  |
| 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины .....  | 8  |
| РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....  | 9  |
| 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине .....  | 9  |
| 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине .....  | 10 |
| РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....  | 15 |
| 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине .....  | 15 |
| 4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....  | 15 |
| 4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....   | 19 |
| 4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы ..... | 20 |
| 4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....   | 24 |
| РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 25 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины ...  | 25 |
| 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины .....   | 25 |
| 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....   | 26 |
| 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....   | 28 |
| 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....  | 29 |
| 5.6 Образовательные технологии .....  | 29 |
| ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....   | 31 |



# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины заключается в получении обучающимися знаний о теории измерений, методах контроля и математико-статистической обработке качественных и количественных данных в физическом воспитании и спорте. Усвоенный студентами инструментарий позволит осуществить планирование и контроль подготовки занимающихся физической культурой и спортом.

Задачи учебной дисциплины:

1. Приобретение студентами теоретических знаний в области контроля и измерений;
2. Освоение студентами методов статистической обработки данных, полученных в ходе измерений;
3. Ознакомление и работа со спортивными тестами;
4. Освоение методов контроля за спортивными показателями;
5. Формирование у студентов необходимых знаний и навыков для самостоятельной работы по контролю, измерениям и статистической обработке данных в физическом воспитании и спорте.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата

Учебная дисциплина «*Спортивная метрология*» реализуется в *обязательной части* основной образовательной программы по направлению подготовки *49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм очной и заочной* формам обучения.

Изучение учебной дисциплины «*Спортивная метрология*» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала учебных дисциплин: *Теория и методика физической культуры и спорта; Теория и методика физической рекреации и туризма.*

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

- *Методология научных исследований в рекреации и туризме;*
- *Профессионально-ориентированная практика;*
- *Преддипломная практика.*

## 1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-8, ОПК-9 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки *49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.*

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

| Категория компетенций | Код компетенции | Формулировка компетенции  | Код и наименование индикатора достижения компетенции   |
|-----------------------|-----------------|---|--|
| Обучение              | ОПК-8.          | Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ | <p>ОПК-8.1. Знает: -роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК ГТО, федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в туризме; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в туризме.</p> |
|                       |                 |   | <p>ОПК-8.2. Умеет: - 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 систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в спортивно-оздоровительном туризме; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в туризме. Подбирать средства и методы реализации программ занятий в рекреации и туризме, основываясь на данных контроля.</p>   |
|                       |                 |   | <p>ОПК-8.3. Имеет опыт -разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на основе показателей контроля программ; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в деятельности по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения.</p>   |

|          |        |   |   |
|----------|--------|---|---|
| Обучение | ОПК-9. | Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся | <p>ОПК-9.1. Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации.</p> <p>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; - использовать комплексное тестирование физического состояния</p> |
|----------|--------|---|---|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабиллометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, мионометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.).</p> |
|  |  |  | <p>ОПК-9.3. Имеет опыт -проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей; - 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, спорта и туризма.</p>   |

## **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 в 4 семестре на очной форме и на 2 курсе заочной формы, составляет 4 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен экзамен.

#### **Заочная форма обучения**

| Вид учебной работы   | Всего часов | Семестры   |           |  |  |
|--|-------------|------------|-----------|--|--|
|  |             | 3          | 4         |  |  |
| <b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b> | <b>32</b>   | 32         |           |  |  |
| Учебные занятия лекционного типа   | 4           | 4          |           |  |  |
| Практические занятия   | 6           | 6          |           |  |  |
| Лабораторные занятия   | 2           | 2          |           |  |  |
| Контактная работа в ЭИОС   | 20          | 20         |           |  |  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>   | <b>103</b>  | 76         | 27        |  |  |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>   | <b>9</b>    | -          | 9 экз.    |  |  |
| <b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>  | <b>144</b>  | <b>108</b> | <b>36</b> |  |  |

## 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

### 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 | Контактная работа в ЭИОС |
| <b>Модуль 1 (семестры 1,2)</b>   |  |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| <b>Раздел 1. Основы спортивной метрологии и теории измерений</b>           | <b>34</b>                                | <b>25</b>              | <b>9</b>  | <b>2</b>           | <b>2</b>                         | <b>0</b>             | <b>5</b>                 |
| <b>Раздел 2. Статистические методы обработки результатов измерений</b>     | <b>33</b>                                | <b>26</b>              | <b>7</b>  | <b>0</b>           | <b>0</b>                         | <b>2</b>             | <b>5</b>                 |
| <b>Раздел 3. Основы теории тестов, оценок и квалиметрии</b>                | <b>33</b>                                | <b>26</b>              | <b>7</b>  | <b>0</b>           | <b>2</b>                         | <b>0</b>             | <b>5</b>                 |
| <b>Раздел 4. Метрологический контроль в физическом воспитании и спорте</b> | <b>35</b>                                | <b>26</b>              | <b>9</b>  | <b>2</b>           | <b>2</b>                         | <b>0</b>             | <b>5</b>                 |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>                             |  |                        | <b>9</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 | Контактная работа в ЭИОС |
| <b>Модуль 1 (семестры 1,2)</b>                 |  |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| <b>Общий объем, часов</b>                      | <b>144</b>                               | <b>103</b>             | <b>32</b>   | <b>4</b>           | <b>6</b>                         | <b>2</b>             | <b>20</b>                |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>          | <b>Экзамен</b>                           |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| <b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b> | <b>144</b>                               | <b>103</b>             | <b>32</b>   | <b>4</b>           | <b>6</b>                         | <b>2</b>             | <b>20</b>                |

### РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

##### *Заочной формы обучения*

| Раздел, тема  | Всего     | Виды самостоятельной работы обучающихся |  |                                |                             |                                |                                   |
|---|-----------|---|--|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
|   |           | Академическая активность, час           | Форма академической активности   | Выполнение практ. заданий, час | Форма практического задания | Рубежный текущий контроль, час | Форма рубежного текущего контроля |
| Раздел 1.<br>Основы спортивной метрологии и теории измерений.       | <b>25</b> | 11                                      | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 12                             | Кейс-задание                | 2                              | Тестирование                      |
| Раздел 2.<br>Статистические методы обработки результатов измерений. | <b>26</b> | 12                                      | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в      | 12                             | Кейс-задание                | 2                              | Тестирование                      |

|   |            |           | ЭИОС   |           |              |          |              |
|---|------------|-----------|--|-----------|--------------|----------|--------------|
| Раздел 3. Основы теории тестов, оценок и квалитметрии.              | 26         | 12        | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 12        | Кейс-задание | 2        | Тестирование |
| Раздел 4. Метрологический контроль в физическом воспитании и спорте | 26         | 12        | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 12        | Кейс-задание | 2        | Тестирование |
| <b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>                        | <b>103</b> | <b>47</b> |  | <b>48</b> |              | <b>8</b> |              |

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине

#### РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ МЕТРОЛОГИИ И ТЕОРИИ ИЗМЕРЕНИЙ

**Цель:** изучить теоретические основы спортивной метрологии и основы теории измерений.

##### Перечень изучаемых элементов содержания.

Предмет и задачи спортивной метрологии. Место спортивной метрологии среди других наук о физическом воспитании и спорте. Спортивная тренировка как процесс управления. Суть и содержание понятия управления, управление в спортивно-тренировочном процессе. Виды контроля за спортивной подготовкой. Типы состояний объекта спортивного метрологического контроля: устойчивое, текущее, оперативное. Суть, содержание понятия показателя спортивной подготовленности. Суть и содержание понятия спортивно-технического мастерства. Параметры и признаки спортивной подготовленности. Классификация показателей спортивной подготовленности по количеству характеризующих свойств. Силовые и скоростные показатели физической подготовленности. Показатели технической и тактической подготовленности спортсмена. Показатели теоретической и функциональной подготовленности в спорте. Психометрические показатели как оценка успешности заданного вида деятельности. Показатели субъективных состояний спортсмена.

Суть и содержание понятия соревновательной надежности. Законодательная база метрологии, система госстандартов. Измеряемые величины. Сущность и содержание понятия физической величины. Параметры, измеряемые в физической культуре и спорте. Основные и производные величины. Единица физической величины и ее значение. Системы единиц физических величин. Измерения и их виды. Сущность и содержание понятия измерение. Виды измерений по способу получения числового значения. Виды измерений по характеру измерения величины. Виды измерений по количеству измерительной информации. Основные параметры, измеряемые в физической культуре и спорте. Факторы, влияющие на качество измерений. Особенности измерений в спорте. Точность измерений: единство и погрешности. Средства измерений: эталоны, их виды и классификация, понятие меры, измерительные преобразователи, измерительные приборы, установки и системы, передача и представление измерительной информации. Государственная метрологическая служба России. Метрологические характеристики средств измерений. Государственный метрологический контроль. Проверка и калибровка средств измерений. Организация и проведение поверки средств измерений. Аттестация технических средств измерений. Понятие паспорта технического средства.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Законодательная база метрологии, система госстандартов.
2. Основные параметры, измеряемые в физической культуре и спорте.
3. Факторы, влияющие на качество измерений.
4. Суть и содержание понятия шкалы измерений.
5. Особенности шкалы порядка и шкалы интервалов.
6. Абсолютная и относительная погрешности и их значение в практике получения эмпирических данных;
7. Формы представления результатов измерений;
8. Точность и ошибки измерений;
9. Метрологические характеристики средств измерений в спорте.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1**

**Форма практического задания:** кейс-задание на тему «Вариационные ряды и статистические показатели»

Практическое задание выполняется в форме расчетного практического задания). Выполнение расчетного практического задания сводится к выполнению математических расчетов по заранее определенному алгоритму. При подготовке отчета следует придерживаться следующей структуры: титульный лист (в соответствии с шаблоном); условие задачи; обоснование выбранного алгоритма; проведение расчетов; обсуждение результатов.

Задание по теме: «Вариационные ряды и статистические показатели». Из генеральной совокупности извлечена выборочная совокупность, получены значения измеряемой величины. По выборочным данным составить безынтервальный вариационный ряд, построить полигон. Вычислить выборочное среднее значение, дисперсию, среднее квадратическое отклонение, коэффициент вариации, статистическую ошибку выборочной средней. Указать моду и медиану.

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: тестирование**

## **РАЗДЕЛ 2. СТАТИСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ОБРАБОТКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗМЕРЕНИЙ.**



**Цель:** изучить методы математико-статистического анализа, применяемые в учебно-тренировочном процессе.

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

Область применения и прикладные особенности использования методов математической статистики в области физической культуры и спорта. Статистические показатели вариативности. Стандартное отклонение. Коэффициент вариации. Область использования стандартного отклонения и коэффициента вариации в разработке тестов и системе оценивания в физическом воспитании и спорте. Корреляционные методы, их характеристика и применение в работе с тестами. Линейная и нелинейная корреляции. Использование коэффициентов корреляции О. Браве-К. Пирсона, корреляционного отношения, тетракорического коэффициента корреляции. Регрессионный анализ. Характеристика и область применения регрессионного анализа. Формы регрессии. Экстраполяция и интерполяция. Метод регрессионных остатков. Дисперсионные методы. Характеристика дисперсионного анализа. Область применения дисперсионного анализа. Причина появления общей, факториальной, межгрупповой и индивидуальной дисперсий при проведении тестирования Однофакторный и двухфакторный комплексы дисперсионного анализа.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Освоить метод средних величин. Группировку данных. Ранжирование. Образование вариационных рядов. Полигон. Гистограмму. Подобрать однотипные численные показатели из практики избранного вида спорта. Сгруппировать. Образовать простой упорядоченный, дискретный, интервальный ряд. Образовать полигон и гистограмму.

2. Освоить вычисление средней арифметической, дисперсии, среднего квадратического отклонения, коэффициента вариации, моды и медианы. Создать упорядоченный вариационный ряд на примере избранного вида спорта. Определить в нем перечисленные выше характеристики. Проанализировать полученные результаты.

3. Освоить вычисление характеристик вариационного ряда в обобщенном виде. Образовать дискретный вариационный ряд на материале избранного вида спорта. Вычислить все характеристики ряда. Проанализировать составление эмпирических данных на основе вычисленных характеристик.

4. Освоить основные понятия выборочного метода. На материале избранного вида спорта отобрать выборки из таблицы случайных чисел механическим путем, типическим и серийным. Определить доверительные границы генеральной совокупности. Дать им истолкование.

5. Освоить понятие статистической достоверности. Подобрать материал из эмпирических данных избранного вида спорта для двух сравниваемых групп. При помощи критерия Стьюдента определить достоверно или недостоверно различие между ними. Дать истолкование полученному результату. Повторить расчет при помощи критерия Фишера.

6. Освоить понятия непараметрических критериев. Подобрать эмпирический материал из основ избранного вида спорта, рассчитать его при помощи критерия Уайта и хи-квадрат. Дать толкование полученным результатам.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма практического задания:** кейс-задание на темы «Достоверность различий по Т-критерию Стьюдента», «Достоверность различий по Т-критерию Уайта» и «Достоверность различий по критерию хи квадрат».

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: тестирование**

### **РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ТЕСТОВ, ОЦЕНОК И КВАЛИМЕТРИИ.**

**Цель:** изучить математические основы теории тестов, педагогических оценок и квалиметрии.

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

Спортсмен как объект измерительной процедуры. Тестирование как вид косвенного измерения. Принцип надежности тестов. Принцип информативности тестов. Определение теста. Задачи. Классификация двигательных тестов. Требования к тестам. Стандартизация условий. Понятие надежности теста, виды определения, методы определения, оценка надежности. Понятие информативности теста, методы определения, оценка информативности. Система оценок, виды контроля. Организация тестирования. Порядок проведения теста. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. Структура системы тестов. Измерение качества. Суть и содержание понятия педагогической оценки. Основные типы шкал оценок. Виды норм спортивной метрологии. Квалиметрия как раздел спортивной метрологии, измерение качества. Экспертное оценивание и методика проведения экспертизы. Качества профессиональной пригодности эксперта. Понятие экспертизы. Организация экспертизы. Методы обработки экспертизы. Оценка конкордантности. Абсолютная и относительная эффективность экспертов. Примеры применения квалиметрических методов в спортивной практике. Методы экспертной оценки (метод непосредственной оценки, метод ранжирования или предпочтения).

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Тестирование как вид косвенного измерения.
2. Требования к тестам
3. Понятие надежности теста
4. Понятие информативности теста.
5. Логическая структура факторов, влияющих на степень информативности теста
6. Квалиметрия как раздел спортивной метрологии, измерение качества.
7. Экспертное оценивание и методика проведения экспертизы.
8. Качества профессиональной пригодности эксперта.
9. Суть и содержание понятия педагогической оценки.

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

**Форма практического задания:** кейс-задание на тему «Корреляция». Установить тесноту взаимосвязи между показателями X и Y при помощи коэффициентов корреляции Браве-Пирсона и Спирмена.

#### **ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 1 ПО ТЕМЕ «ТЕСТИРОВАНИЕ»**

Задание №1. Определить надежность показателя Теста на быстроту реакции (ловля линейки), сравнивая данные результатов теста (X) и ретеста (Y) с помощью рангового коэффициента корреляции.

Задание №2. По результатам тестирования группы студентов определить эквивалентность теста ловля линейки в оценке скоростных способностей, используя в качестве теста для сравнения результаты теста на Максимальную частоту движений (МЧД).

Задание №3. Определить добротность теста ловля линейки в оценке скоростных способностей, если в качестве теста-критерия взят тест бег на 10 метров, а тест-ретест - ловля линейки.

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3: тестирование**

## **РАЗДЕЛ 4. МЕТРОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ**

**Цель:** изучить особенности измерений в процессе оперативного, текущего и этапного контроля нагрузок.

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

Перечень изучаемых элементов содержания. Типы состояния спортсмена и соответствующие им разновидности контроля. Содержание и организация этапного контроля. Оценка надежности и информативности тестов для этапного контроля. Содержание и организация текущего контроля. Метрологическая проверка тестов для текущего контроля. Содержание и организация оперативного контроля. Особенности тестов для оценки оперативного состояния спортсменов и связанные с этим проблемы их метрологической проверки. Метрологические основы контроля техники движений и технического мастерства спортсменов. Основные показатели. Количественные характеристики объема и разносторонности техники. Измерение соревновательных и тренировочных объемов техники. Измерение соревновательной и тренировочной разносторонности техники. Контроль за технической подготовленностью. Контроль за объемом техники. Условия измерения силовых качеств. Метрологическая характеристика структуры силовых качеств в разных видах спорта. Наиболее распространенные силовые тесты, их информативность и надежность. Метрологические требования к контролю за тренировочными и соревновательными нагрузками. Методы оценки основных характеристик нагрузок: специализированности, направленности. Надежность и информативность показателей нагрузки. Особенности измерений в процессе оперативного, текущего и этапного контроля нагрузок. Контроль за специализированностью нагрузки. Роль метрологии при моделировании и прогнозировании состояния спортсменов. Основные этапы создания и содержание математических, физических и электронных моделей. Выбор количественных модельных характеристик, их обоснование. Характеристики групповых и индивидуальных моделей подготовленности спортсменов.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Виды контроля за спортивной подготовкой;
2. Классификация свойств и показателей спортивной подготовленности;
3. Номенклатура показателей физической подготовленности;
4. Уровни объективности технических критериев исполнения;
5. Инструментальные методы контроля скоростно-силовых качеств, силовых способностей, гибкости, координации.
6. Инструментальные методы контроля технической подготовленности спортсмена (фотокино- съемка, миограф, акселерометр, хронометр, динамометр, гониометр и т.д.).

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4

**Форма практического задания:** кейс-задание на тему «Оценка личного физического состояния».

### ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 2 ПО ТЕМЕ «ТЕСТИРОВАНИЕ»

Задание №1. Используя данные таблицы тестирования ОФП студентов, определить личный результат в баллах по каждому из предлагаемых тестов, применив следующие шкалы оценок: 1 – Перцентильная шкала; 2 – стандартная шкала; шкала ГЦОЛИФКа. Сделать вывод о том, какая из этих шкал более объективная в оценивании результатов проведенных тестов.

Задание №2. По результатам тестирования студентов произвести разработку групповых норм по пятибалльной системе и определить зону нахождения результата.

### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4: тестирование

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

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

## РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

### 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине является экзамен, который проводится в **устной** форме.

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

| Код компетенции | Содержание компетенции (части компетенции)                             | Результаты обучения  | Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы |
|-----------------|--|--|--|
| ОПК-8.          | Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно- | ОПК-8.1. Знает: -роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического | Этап формирования знаний   |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ | контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК ГТО, федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в туризме; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в туризме. |   |
|  |   | ОПК-8.2. Умеет: - 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 систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в спортивно-оздоровительном туризме; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в туризме. Подбирать средства и методы реализации программ занятий в рекреации и туризме, основываясь на данных контроля.  | Этап формирования умений                    |
|  |   | ОПК-8.3. Имеет опыт -разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на основе показателей контроля программ; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в деятельности по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения.  | Этап формирования навыков и получения опыта |

|        |  |  |                                 |
|--------|--|--|---------------------------------|
|        |  | <p>ОПК-9.1. Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации.</p> | <p>Этап формирования знаний</p> |
| 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. 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</p>  | <p>Этап формирования умений</p> |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p>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; - - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабиллометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, мионометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.).</p> |  |
|  |  | <p>ОПК-9.3. Имеет опыт -проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей; - 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</p>  | <p>Этап формирования навыков и получения опыта</p> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры, спорта и туризма. |  |
|--|---|--|

#### 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-8<br>ОПК-9  | Этап формирования знаний.      | Теоретический блок вопросов.<br><br>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:<br>( 9-10] баллов;<br>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:<br>[8-9) баллов;<br>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала:<br>(6-8) баллов;<br>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки:<br>[0-6] баллов. |



|                                      |   |  |  |
|--------------------------------------|---|--|--|
| <p><b>ОПК-8</b><br/><b>ОПК-9</b></p> | <p>Этап формирования умений</p>                     | <p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>  | <p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: (9-10) баллов;</p> <p>2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: [8-9) баллов;</p> |
| <p><b>ОПК-8</b><br/><b>ОПК-9</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;</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:

1. Предмет, цели, задачи дисциплины «Спортивная метрология».
2. Место спортивной метрологии среди других наук о физическом воспитании и спорте.
3. Законодательная база метрологии, система госстандартов.
4. Сущность и содержание понятия физической величины.
5. Основные и производные величины.

6. Единица физической величины и ее значение.
7. Системы единиц физических величин.
8. Основные параметры, измеряемые в физической культуре и спорте.
9. Сущность и содержание понятия измерение.
10. Виды измерений по способу получения числового значения.
11. Виды измерений по характеру измерения величины.
12. Виды измерений по количеству измерительной информации.
13. Суть и содержание понятия шкалы измерений.
14. Особенности шкалы порядка и шкалы интервалов.
15. Характеристики шкалы отношений и шкалы наименований.
16. Объект, субъект и условия измерений измерительного эксперимента.
17. Спортсмен как объект измерительной процедуры.
18. Тестирование как вид косвенного измерения.
19. Принцип надежности тестов.
20. Принцип информативности тестов.
21. Суть и содержание понятия педагогической оценки.
22. Основные типы шкал оценок.
23. Виды норм спортивной метрологии.
24. Квалиметрия как раздел спортивной метрологии, измерение качества.
25. Экспертное оценивание и методика проведения экспертизы.
26. Качества профессиональной пригодности эксперта.
27. Суть и содержание понятия управления, управление в спортивно-тренировочном процессе.
28. Виды контроля за спортивной подготовкой.
29. Типы состояний объекта спортивного метрологического контроля: устойчивое, текущее, оперативное.
30. Суть, содержание понятия показателя спортивной подготовленности.
31. Суть и содержание понятия спортивно-технического мастерства.
32. Параметры и признаки спортивной подготовленности.
33. Классификация показателей спортивной подготовленности по количеству характеризующих свойств.
34. Силовые и скоростные показатели физической подготовленности.
35. Показатели технической и тактической подготовленности спортсмена.
36. Показатели теоретической и функциональной подготовленности в спорте.
37. Психометрические показатели как оценка успешности заданного вида деятельности.
38. Показатели субъективных состояний спортсмена.
39. Суть и содержание понятия соревновательной надежности.
40. Основные показатели личности спортсмена.
41. Критерии оценки спортивной подготовленности.
42. Показатели стандартизации и унификации в физической культуре.
43. Метрологические показатели спортивной деятельности, паспортизация измерений.
44. Обеспечение единства результатов спортивных обследований.
45. Эстетические показатели спортивно-технического мастерства.
46. Суть и содержание понятия исполнительского мастерства.
47. Принципы анализа эстетических показателей спортивно-технического мастерства.
48. Исполнительское мастерство с позиции квалиметрии. Понятия качества и красоты.
49. Зрелищность, эффективность, гармоничность и естественность как характеристики качества исполнительского мастерства.
50. Характеристики исполнения в технико-эстетических видах спорта: художественность, техничность, выразительность и виртуозность.

51. Спортивно-технические критерии исполнительского мастерства: освоенность техники и ее эффективность.
52. Уровни объективности технических критериев исполнения. Общие, дисминативные и единичные признаки техники движения.
53. Корреляционные методы, их характеристика и применение в работе с тестами. Линейная и нелинейная корреляции.
54. Статистические показатели вариативности. Стандартное отклонение. Коэффициент вариации. Область использования стандартного отклонения и коэффициента вариации в разработке тестов и системе оценивания в физическом воспитании и спорте.
55. Понятие о квалиметрии. Принципы квалиметрии. Модели качественных показателей в физическом воспитании и спорте.
56. Процедура комплексной оценки качественных показателей в физическом воспитании и спорте.
57. Понятие экспертизы. Организация экспертизы.
58. Подбор экспертов. Постановка целей и задач экспертизы. Формы проведения экспертиз.
59. Методы обработки экспертизы.
60. Оценка конкордантности. Абсолютная и относительная эффективность экспертов.
61. Примеры применения квалиметрических методов в спортивной практике.
62. Типы состояния спортсмена и соответствующие им разновидности контроля. Содержание и организация этапного контроля. Оценка надежности и информативности тестов для этапного контроля.
63. Содержание и организация текущего контроля. Метрологическая проверка тестов для текущего контроля.
64. Содержание и организация оперативного контроля. Особенности тестов для оценки оперативного состояния спортсменов и связанные с этим проблемы их метрологической проверки.
65. Метрологические основы контроля техники движений и технического мастерства спортсменов. Основные показатели.
66. Количественные характеристики объема и разносторонности техники. Измерение соревновательных и тренировочных объемов техники. Измерение соревновательной и тренировочной разносторонности техники.
67. Контроль за технической подготовленностью. Контроль за объемом техники.
68. Условия измерения силовых качеств. Метрологическая характеристика структуры силовых качеств в разных видах спорта. Наиболее распространенные силовые тесты, их информативность и надежность.
69. Метрологические требования к контролю за тренировочными и соревновательными нагрузками. Методы оценки основных характеристик нагрузок: специализированности, направленности.
70. Надежность и информативность показателей нагрузки. Особенности измерений в процессе оперативного, текущего и этапного контроля нагрузок. Контроль за специализированностью нагрузки.
71. Роль метрологии при моделировании и прогнозировании состояния спортсменов. Основные этапы создания и содержание математических, физических и электронных моделей. Выбор количественных модельных характеристик, их обоснование.
72. Характеристики групповых и индивидуальных моделей подготовленности спортсменов.

### *Аналитическое задание*

Задача 1.

Составить безынтервальный вариационный ряд, вычислить выборочное среднее, указать моду, медиану, по следующим данным:

16 18 18 20 22 22 23 25 25 25 28 30 30 32 33

Задача 2.

Составить интервальный вариационный ряд и построить гистограмму для следующих данных, разбив диапазон значений величины на три интервала 17 18 18 20 21 21 22 25 25 25 26 27 28 28 29 31 31 32 33 34 34

Задача 3.

Выборочная совокупность задана вариационным рядом. Найти объем выборки, указать относительные частоты, построить полигон и кумуляту.

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| X | 5 | 6 | 7 | 8 |
| m | 2 | 4 | 3 | 1 |

Задача 4.

Найти выборочное среднее, дисперсию и среднее квадратическое отклонение, если выборка задана вариационным рядом:

|   |    |    |    |    |    |
|---|----|----|----|----|----|
| X | 23 | 25 | 30 | 35 | 38 |
| m | 2  | 5  | 3  | 8  | 2  |

Задача 5.

Измерены результаты в беге на 100 м:  $\bar{x}=14$  с,  $s_x=1,0$  с, и в прыжке в длину с места:  $\bar{y} = 210$  см,  $s_y=20$  см. Сравнить вариативность результатов при помощи коэффициента вариации.

Задача 6.

Определить статистическую ошибку выборочной средней, если в исследовании участвовало 25 человек, выборочная дисперсия  $s^2=10$ .

Задача 19.

Выполнить округление выборочных средних, если результаты расчетов оказались следующими:  $\bar{x}=120,12596$   $m_x = 2,2514$   $\bar{y}=12,15688$ ,  $m_y = 0,12444$ .

Задача 7.

Составить доверительный интервал для генеральной средней с доверительной вероятностью 0,95, если по выборке объемом 16 получены следующие данные:  $\bar{x}=120$ ,  $s=6$ .

Задача 8.

Оценить значение генеральной средней с доверительной вероятностью 0,95, если по выборке объемом  $n=100$  получены следующие данные:  $\bar{x}=80$ ,  $s = 5$ .

Задача 9.

Результаты тестирования в двух группах оказались следующими:  $\bar{x}=120$ ,  $s_x = 2$ ,  $\bar{y}=128$ ,  $s_y = 4$ . Определить, различаются ли генеральные средние на уровне значимости 0,05, если численность групп составляет 5 и 8 человек, соответственно.

Задача 10.

В таблице указаны результаты тестирования двух групп юных спортсменов. Определить, достоверны ли различия в уровне развития физических качеств у участников исследования, если группа А состоит из 9 человек, группа В – из 10 человек.

| Контрольные упражнения     | A<br>$\bar{x} \pm m \bar{x}$ | B<br>$\bar{y} \pm m \bar{y}$ |
|----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Бег 100 м, с               | 15,4 ± 0,8                   | 14,8 ± 1,1                   |
| Прыжок в длину с места, см | 218,6 ± 5,3                  | 261,4 ± 4,4                  |

|                          |               |                |
|--------------------------|---------------|----------------|
| Подтягивания, кол-во раз | $8,9 \pm 0,6$ | $11,4 \pm 0,5$ |
|--------------------------|---------------|----------------|

Задача 11.

Проверить гипотезу о равенстве двух генеральных средних по связанным выборкам, если X – результаты первичного тестирования, Y – результаты повторного тестирования

|   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| X | 12 | 15 | 12 | 16 | 18 | 14 | 12 | 14 |
| Y | 14 | 15 | 15 | 18 | 16 | 18 | 15 | 18 |

Задача 12.

Установить тесноту взаимосвязи между показателями X и Y при помощи коэффициента корреляции Браве-Пирсона.

|   |    |    |    |    |    |
|---|----|----|----|----|----|
| X | 16 | 18 | 20 | 20 | 15 |
| Y | 58 | 56 | 55 | 60 | 55 |

Задача 13.

Установить тесноту взаимосвязи между показателями X и Y при помощи коэффициента корреляции Спирмена

|   |     |     |     |     |     |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| X | 44  | 46  | 39  | 46  | 40  |
| Y | 125 | 130 | 120 | 125 | 120 |

#### **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 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 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

Спортивная метрология : учебник для вузов / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; ответственный редактор В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 209 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07484-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/452458>

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Занковец, В.Э. Энциклопедия тестирований : монография / В.Э. Занковец. - Москва : Спорт, 2016. - 456 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-49-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454559> .
2. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор: учебное пособие для вузов / Г. И. Семёнова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 105 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07547-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454857>
3. Метрология, стандартизация и технические измерения : учебник / В.Ю. Шишмарев. — Москва : КноРус, 2019. — 470 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-06431-3. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/931804>

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

| Название электронного ресурса                              | Описание электронного ресурса   | Используемый для работы адрес  |
|--|---|--|
| Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) | Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова | <a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a><br>100% доступ |
| Электронная библиотека                                     | На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по  | <a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a><br>100% доступ           |

|  |  |  |
|--|--|--|
| учебников<br>Cyberleninka  | естественным и гуманитарным наукам.<br>Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.  | <a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a><br>100% доступ   |
| Единое окно доступа к образовательным ресурсам<br><br>Электронные библиотеки.<br>Электронные библиотеки, словари, энциклопедии | Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования<br>Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др. | <a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a><br>100% доступ<br><br><a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a><br>100% доступ |
| Библиотека юридической литературы  | Электронная библиотека открытого доступа (монографии, диссертации, книги, статьи, новости и аналитика, конспекты лекций, рефераты, учебники).  | <a href="http://pravo.eup.ru/">http://pravo.eup.ru/</a><br>100% доступ   |

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины «*Спортивная метрология*» 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 лабораторных работ и занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач 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 лабораторной работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое



обеспечение самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)».

## 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

### 5.4.1. Средства информационных технологий

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

### 5.4.2. Программное обеспечение

1. Microsoft Office (Word, Excel).

### 5.4.3. Информационные справочные системы

| №№ | Название электронного ресурса                                     | Описание электронного ресурса   | Используемый для работы адрес   |
|----|---|---|---|
| 1. | ЭБС «Университетская библиотека онлайн»                           | Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниг, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК. | <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a><br>100% доступ  |
| 2. | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru                        | Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.   | <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета.<br>Доступ к 5493 журналам с полным текстом в открытом доступе, из них российских журналов 5022. |
| 3. | ЭБС издательства «Юрайт»  | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.   | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a><br>100% доступ  |
| 4. | ЭБС издательства "ЛАНЬ"   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.   | <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a><br>100% доступ  |
| 5. | ЭБС "Book.ru"   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.   | <a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a><br>100% доступ  |
| 6. | База данных EastView  | Полнотекстовая база данных периодики.   | <a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a><br>С любого компьютера в сети Университета  |
| 7. | База данных международного индекса научного цитирования – Scopus: | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных  | <a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета.  |

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
|     |   | изданиях.  |   |
| 8.  | Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge) | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.   | <a href="http://webofknowledge.com">http://webofknowledge.com</a> ;<br>Доступ с любого компьютера в сети Университета.                                      |
| 9.  | Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина                                    | Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов. | <a href="https://www.prilib.ru/">https://www.prilib.ru/</a><br>Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.                         |
| 10  | Национальная электронная библиотека   | Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.  | <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a><br>доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета |
| 11. | Видеотека учебных фильмов «Решение»   | Коллекция учебных видеофильмов   | <a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a><br>100% доступ  |

### 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

Для изучения учебной дисциплины «*Спортивная метрология*» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы магистратуры по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм* 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 учебной дисциплины «*Спортивная метрология*» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины «*Спортивная метрология*» 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 учебной дисциплины «*Спортивная метрология*» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины «*Спортивная метрология*» 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 «*Спортивная метрология*» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| №<br>п/п | Содержание изменения   | Реквизиты<br>документа<br>об утверждении<br>изменения  | Дата<br>введения<br>изменения |
|----------|--|--|-------------------------------|
| 1.       | Утверждена и введена в действие решением кафедры адаптивной физической культуры и рекреации на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943 | <p style="text-align: center;">Протокол заседания<br/>кафедры</p> <p style="text-align: center;">№ 9</p> <p style="text-align: center;">от «08» мая 2019 года</p>                      | 01.09.2019                    |
| 2.       | Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы   | <p style="text-align: center;">Протокол заседания<br/>Ученого совета факультета<br/>физической культуры</p> <p style="text-align: center;">Протокол № 10 от «15» мая<br/>2020 года</p> | 01.09.2020                    |
| 3.       | *  | <p style="text-align: center;">Протокол заседания<br/>кафедры</p> <p style="text-align: center;">№ _____</p> <p style="text-align: center;">от «_____» сентября 20____<br/>года</p>    | ____.____.____                |
| 4.       | *  | <p style="text-align: center;">Протокол заседания<br/>кафедры</p> <p style="text-align: center;">№ _____</p> <p style="text-align: center;">от «_____» сентября 20____<br/>года</p>    | ____.____.____                |



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  
18 мая 2020 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### ***МАССАЖ***

**Направление подготовки**

***49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм***

**Направленность (профиль)**

***Физическая рекреация и реабилитация***

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА БА-  
КАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**

***Заочная***

Москва 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «*Массаж*» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 01.003. «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- 01.004 «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования»;
- 05.003 «Тренер»;
- 05.005 «Инструктор-методист»;
- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: к.п.н., доцента Бакай И.Н.

Руководитель основной образовательной программы кандидат биологических наук, доцент



В.П. Карташев

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры Протокол № 9 от «15» мая 2020 года

Декан факультета физической культуры, д.п.н., доцент



А.С. Махов

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

Генеральный директор Национального центра развития технологий социальной поддержки и реабилитации «Доверие», врач высшей квалификационной категории, кандидат медицинских наук, доцент



А.Н. Комаров

(подпись)

Рабочая программа 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)

Главный врач поликлиники РГСУ, кандидат медицинских наук, доцент



Т.В. Котова

(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор



И.Г. Маляр

(подпись)

# СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....  | 4  |
| 1.1 Цель и задачи учебной дисциплины.....   | 4  |
| РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 9  |
| 2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....  | 9  |
| 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины.....   | 9  |
| РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....  | 10 |
| 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине .....  | 10 |
| 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине .....  | 11 |
| РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....  | 19 |
| 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине .....  | 19 |
| 4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....  | 19 |
| 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 ..... | 26 |
| 4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....   | 28 |
| РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 28 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины ...  | 28 |
| 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины .....   | 29 |
| 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....   | 30 |
| 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....   | 31 |
| 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....  | 32 |
| 5.6 Образовательные технологии .....  | 33 |
| ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....   | 34 |

# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

Целью учебной дисциплины является обеспечение студентов знаниями и умениями в области оздоровительного, спортивного и лечебного массажа для работы в лечебно-профилактических, оздоровительных, спортивных учреждениях.

Задачи учебной дисциплины:

- Ознакомить с кратким историческим очерком происхождения и применения массажа.
- Изучение анатомо-физиологических, гигиенических основ массажа, показаний и противопоказаний к массажу.
- Изучение физиологических механизмов влияния массажа на системы, органы и организм человека в целом.
- Изучение технологических параметров и техники проведения приемов массажа.
- Изучение частных методик массажа отдельных частей тела.
- Изучение методик оздоровительного, спортивного массажа.
- Изучение использования массажа в лечебной, спортивной практике.
- Изучение самомассажа в процессе реабилитации медицинских и спортивных учреждений.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата

Учебная дисциплина «Массаж» реализуется в обязательной части основной образовательной программы по направлению подготовки «49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» очной и заочной формам обучения.

Изучение учебной дисциплины «Массаж» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала учебных дисциплин: «Возрастная анатомия», «Возрастная физиология», «Биохимия двигательной деятельности», «Биомеханика двигательной деятельности», «Физическая реабилитация».

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

- «Профессионально-ориентированная практика»;
- «Преддипломная практика».

## 1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-6; ПК-2, в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки «49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

| Категория компетенций | Код компетенции | Формулировка компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции |
|-----------------------|-----------------|--------------------------|--|
|                       |                 | Способен в процессе физ- | ОПК-6.1. Знает: - предметы, методы                   |



|                  |  |  |   |
|------------------|--|--|---|
| <p>опасности</p> |  | <p>культурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p> | <p>и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой, спортом и туризмом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно- спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно- гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом; - приемы помощи и страховки при прове-</p> |
|------------------|--|--|---|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>дении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта и туризма; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму. - 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 видам туризма; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях по туризму; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по туризму.</p> <p>ОПК-6.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом и туризмом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники без-</p> |
|--|--|--|--|

опасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по туризму; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.

ОПК-6.3. 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, спортом и туризмом; - 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 и туризму; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по туризму; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилак-

|   |              |  |  |
|---|--------------|--|--|
|   |              |  | <p>тики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации;</p> <p>- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни..</p>   |
| <p>Организационно-методическая деятельность</p> | <p>ПК-2.</p> | <p>Готовность разрабатывать и реализовывать на практике программы, режимы занятий, определять величину нагрузок по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом этнокультурных, социально-демографических факторов и психофизических возможностей индивида</p> | <p>ПК-2.1. Знает: основы организации предварительной работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории;</p> <p>основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении;</p> <p>-основные циклы занятий по продолжительности; - этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий; психофизические возможности лиц разного пола и возраста.</p> <p>ПК.-2.2. Обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.</p> <p>ПК.-2.3. Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, туризму, реабилитации; определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.</p> |

## 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 в 7 семестре составляет 4 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен *дифференцированный зачет*.

#### Заочная форма обучения

| Вид учебной работы   | Всего часов | Семестры            |  |  |  |
|--|-------------|---------------------|--|--|--|
|  |             | 7                   |  |  |  |
| <b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b> | <b>32</b>   | 32                  |  |  |  |
| Учебные занятия лекционного типа   | 4           | 4                   |  |  |  |
| Практические занятия   | 8           | 8                   |  |  |  |
| Лабораторные занятия   | 0           | 0                   |  |  |  |
| Контактная работа в ЭИОС   | 20          | 20                  |  |  |  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>   | <b>108</b>  | 108                 |  |  |  |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>   | <b>4</b>    | <b>4</b><br>диф.зач |  |  |  |
| <b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>  | <b>144</b>  | <b>144</b>          |  |  |  |

### 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

#### 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 | Контактная работа в ЭИОС |
| <b>Раздел 1. Краткая история массажа. Физиологическое влияние массажа на организм. Гигиенические основы массажа.</b> | <b>35</b>                                | 28                     | 7   | 2                  | 0                                | 0                    | 5                        |
| <b>Раздел 2. Приемы, формы и методы массажа</b>  | <b>35</b>                                | 24                     | 11  | 2                  | 4                                | 0                    | 5                        |

| Раздел, тема   | Виды учебной работы, академических часов |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
|--|--|------------------------|---|--------------------|----------------------------------|----------------------|--------------------------|
|  | Всего                                    | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками |                    |                                  |                      |                          |
|  |  |                        | Всего   | Лекционные занятия | Семинарские/практические занятия | Лабораторные занятия | Контактная работа в ЭИОС |
| Раздел 3. Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата        | 35                                       | 28                     | 7   | 0                  | 2                                | 0                    | 5                        |
| Раздел 4. Массаж при заболеваниях внутренних органов, нервной системы, при нарушениях обмена веществ | 35                                       | 28                     | 7   | 0                  | 2                                | 0                    | 5                        |
| Контроль промежуточной аттестации (час)  | 4  |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| Общий объем, часов   | 144                                      | 108                    | 32  | 4                  | 8                                | 0                    | 20                       |
| Форма промежуточной аттестации   | Дифференцированный зачет                 |                        |   |                    |                                  |                      |                          |
| Общий объем часов по учебной дисциплине  | 144                                      | 108                    | 32  | 4                  | 8                                |                      | 20                       |

### РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

##### Заочной формы обучения

| Раздел, тема  | Всего | Виды самостоятельной работы обучающихся |  |                                |                             |                                |   |
|---|-------|---|--|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|---|
|   |       | Академическая активность, час           | Форма академической активности   | Выполнение практ. заданий, час | Форма практического задания | Рубежный текущий контроль, час | Форма рубежного текущего контроля       |
| Раздел 1. Краткая история массажа. Физиологическое влияние массажа на организм. Гигиенические основы массажа. | 28    | 12                                      | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 14                             | Эссе                        | 2                              | Защита эссе (доклад, ответы на вопросы) |

|   |            |           |  |           |                               |          |   |
|---|------------|-----------|--|-----------|-------------------------------|----------|---|
| Раздел 2. Приемы, формы и методы массажа.   | 24         | 10        | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 12        | Кейс-задание                  | 2        | Ситуационная задача                               |
| Раздел 3. Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.        | 28         | 12        | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 14        | Конспект по лечебному массажу | 2        | Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела |
| Раздел 4. Массаж при заболеваниях внутренних органов, нервной системы, при нарушениях обмена веществ. | 28         | 12        | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 14        | Конспект по лечебному массажу | 2        | Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела |
| <b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>  | <b>108</b> | <b>46</b> |  | <b>54</b> |                               | <b>8</b> |   |

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине

#### РАЗДЕЛ 1. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ МАССАЖА. ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА.

**Цель:** рассмотреть историю массажа, физиологическое влияние массажа на организм, гигиенические основы массажа.

#### Перечень изучаемых элементов содержания.

Влияние массажа: на кожу, нервную, кровеносную и лимфатическую системы, мышцы, суставно-связочный аппарат, обмен веществ и функцию выделения. Гигиенические основы массажа: требования к помещению и инвентарю, требования к массажисту, режим работы массажиста, укрепление, развитие и профилактика заболеваний рук массажиста, требования к пациенту, смазывающие средства.

#### Вопросы для самоподготовки:

1. Краткая история массажа
2. Влияние массажа на кожу
3. Влияние массажа на нервную систему
4. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы

5. Влияние массажа на мышцы
6. Влияние массажа на суставно-связочный аппарат
7. Влияние массажа на обмен веществ и функцию выделения
8. Требования к помещению и инвентарю
9. Требования к массажисту
10. Режим работы массажиста
11. Укрепление, развитие и профилактика заболеваний рук массажиста
12. Требования к пациенту
13. Смазывающие средства, применяемые при массаже.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1**

**Форма практического задания:** эссе.

Перечень тем эссе к разделу 1:

1. Краткая история массажа. Понятие о массаже.
2. Общие физиологические механизмы влияния массажа на организм.
3. Местные механизмы влияния массажа на организм.
4. Приемы и порядок их применения в сеансе массажа.
5. Направление движений рук при выполнении приемов массажа.
6. Последовательность массируемых участков в сеансе общего массажа
7. Классификация основных видов массажа.
8. Показания и противопоказания к проведению массажа (общие и местные).
9. Разновидности основных приемов классического массажа.
10. Общие методические правила выполнения массажа.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1:** защита эссе (доклад, ответы на вопросы).

## **РАЗДЕЛ 2. ПРИЕМЫ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ МАССАЖА.**

**Цель:** изучить основные приемы, применяемые в классическом, лечебном и спортивном массаже; изучить формы и методы массажа.

**Перечень изучаемых элементов содержания.**

Физиология, методика и техника выполнения приема поглаживания. Физиология, методика и техника выполнения приема выжимания. Физиология, методика и техника выполнения приема движения. Сегментарный массаж. Точечный массаж. Соединительнотканый массаж. Периостальный массаж. Формы массажа: частный сеанс массажа, сеанс общего массажа. Методы лечебного массажа: массаж в сочетании с тепловой процедурой, массаж в сочетании со световой процедурой, массаж в сочетании с электропроцедурами, массаж в сочетании с водными процедурами, криомассаж, баночный массаж. Противопоказания к назначению лечебного массажа.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Массаж в сочетании с тепловой процедурой.
2. Массаж в сочетании со световой процедурой.
3. Массаж в сочетании с электропроцедурами.
4. Массаж в сочетании с водными процедурами.
5. Криомассаж.



6. Баночный массаж.
7. Совместимость массажа с другими физическими средствами лечения.

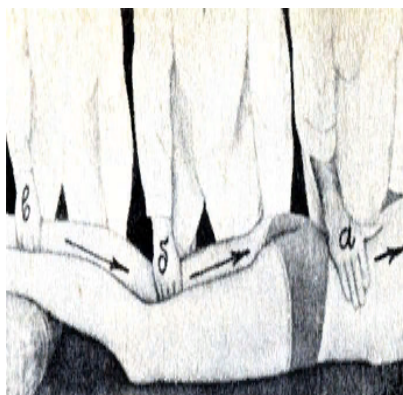
## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

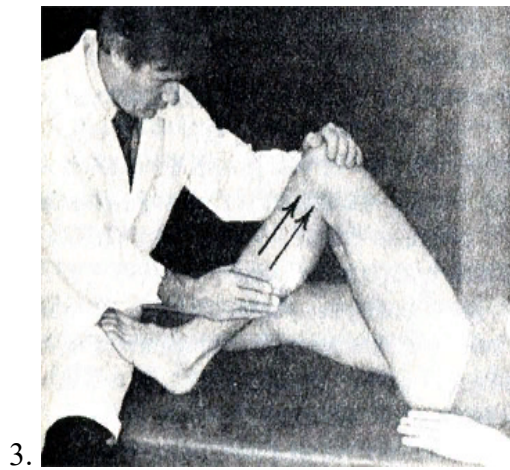
**Форма практического задания:** кейс-задание:

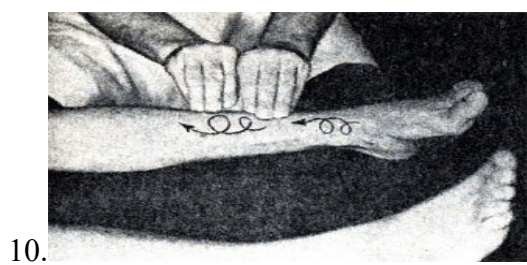
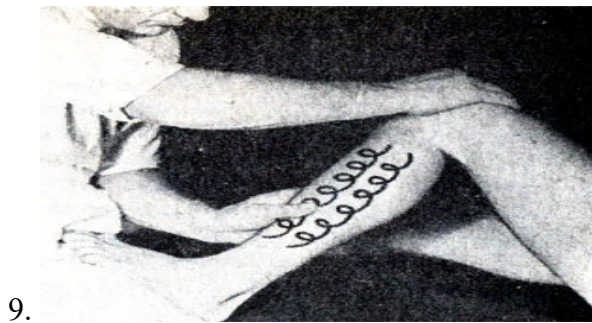
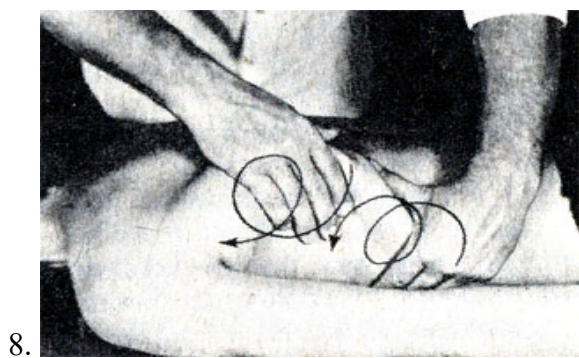
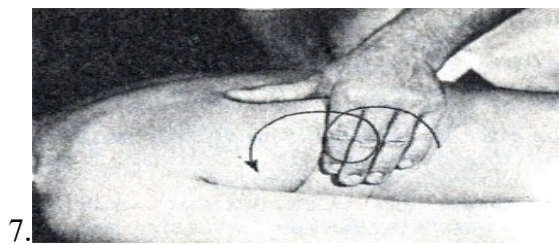
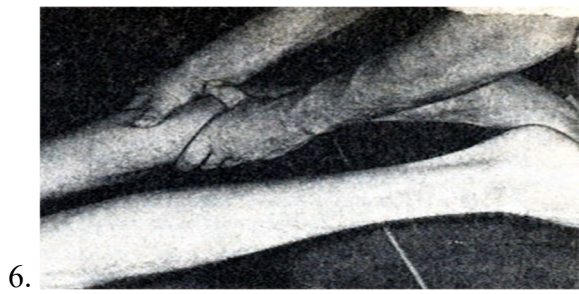
Перечень кейс-заданий к разделу 2:

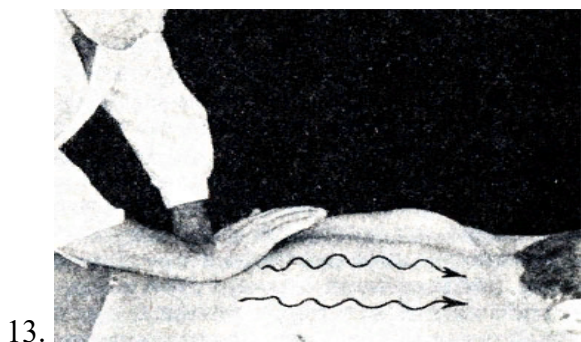
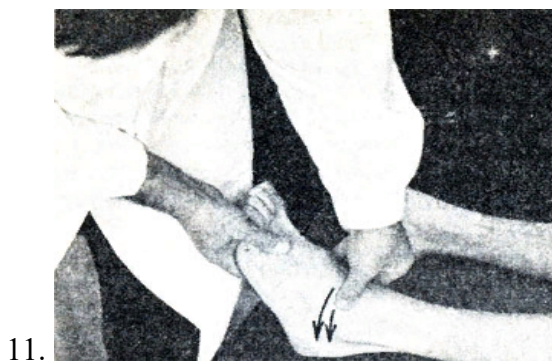
1. Физиологическое влияние приемов **поглаживания**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).
2. Физиологическое влияние приемов **выжимания**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).
3. Физиологическое влияние приемов **разминания**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).
4. Физиологическое влияние приемов **растирания**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).
5. Физиологическое влияние приемов - **вибраций, ударных приемов**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).
6. Физиологическое влияние приемов - **активные и пассивные движения, движения с сопротивлением**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).
7. Физиологическое влияние приемов - **сотрясающие приемы**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: ситуационная задача:** необходимо вписать название разновидности приема, изображенного на рисунке.









### **РАЗДЕЛ 3. МАССАЖ ПРИ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПОВРЕЖДЕНИЯХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.**

**Цель:** рассмотреть особенности массажа при травматических повреждениях и заболеваниях ОДА.

**Перечень изучаемых элементов содержания.** Методика массажа при ушибах. Методика массажа при растяжении связок суставов. Методика массажа после оперативного лечения привычного вывиха плеча. Методика массажа при переломах длинных трубчатых костей. Методика массажа при травмах кисти и стопы. Методика массажа при переломе позвоночника (без нарушения целостности спинного мозга). Методика массажа при переломе ключицы. Методика массажа при переломе лопатки. Методика массажа при переломе костей таза. Методика массажа при разрыве пяточного (ахиллова) сухожилия. Методика массажа при повреждении менисков коленного сустава. Методика массажа при артрозе. Методика массажа при контрактурах и тугоподвижности суставов. Методика массажа при плоскостопии. Методика массажа при сколиозах.

### Вопросы для самоподготовки:

1. Методика массажа при тендовагините.
2. Методика массажа при бурсите.
3. Методика массажа при периостите.
4. Методика массажа при миозите.
5. Методика массажа при миалгии.
6. Методика массажа при судорогах.
7. Методика массажа при ожогах и отморожениях.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

**Форма практического задания:** конспект по лечебному массажу с практической отработкой (заболевание/травма по тематике раздела на выбор), по схеме:

Номер сеанса массажа по счету:

Диагноз:

Стадия заболевания:

Реактивность организма массируемого:

Пол :

Возраст:

Конституция:

Задачи процедуры массажа:

| № п/п | Область массажа | ИПП | Виды массажа, приемы массажа | Методические указания |
|-------|-----------------|-----|------------------------------|-----------------------|
|       |                 |     |                              |                       |
|       |                 |     |                              |                       |
|       |                 |     |                              |                       |
|       |                 |     |                              |                       |
|       |                 |     |                              |                       |
|       |                 |     |                              |                       |

Замечания по проведению процедуры массажа

---

---

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3: ответы на вопросы по тематике раздела:**

1. Методика массажа при ушибах.
2. Методика массажа при растяжении связок суставов.
3. Методика массажа после оперативного лечения привычного вывиха плеча. Методика массажа при переломах длинных трубчатых костей.
4. Методика массажа при травмах кисти и стопы.
5. Методика массажа при переломе позвоночника (без нарушения целостности спинного мозга).
6. Методика массажа при переломе ключицы.
7. Методика массажа при переломе лопатки.
8. Методика массажа при переломе костей таза.
9. Методика массажа при разрыве пяточного (ахиллова) сухожилия.
10. Методика массажа при повреждении менисков коленного сустава. Методика массажа при артрозе.

11. Методика массажа при контрактурах и тугоподвижности суставов.
12. Методика массажа при плоскостопии.
13. Методика массажа при сколиозах.
14. Методика массажа при тендовагините.
15. Методика массажа при бурсите.
16. Методика массажа при периостите.
17. Методика массажа при миозите.
18. Методика массажа при миалгии.
19. Методика массажа при судорогах.
20. Методика массажа при ожогах и отморожениях.

#### **РАЗДЕЛ 4. МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ, НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ.**

**Цель:** рассмотреть особенности массажа при заболеваниях внутренних органов, нервной системы, при нарушениях обмена веществ.

**Перечень изучаемых элементов содержания.** Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (в послеинфарктном состоянии, при гипертонической болезни, гипотонической болезни, стенокардии, пороках сердца, облитерирующим эндартериитом, вегето-сосудистой дистонии). Массаж при заболеваниях органов дыхания (бронхиальной астмой, пневмонией, эмфиземе легких). Массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы (межреберной невралгии, невралгии затылочного нерва, остеохондрозе, спастических и вялых параличах, радикулите, головной боли). Массаж при заболеваниях органов пищеварения (хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических колитах и дискинезиях пищевого канала, при нарушении моторной функции толстого кишечника).

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Методика массажа при подагре.
2. Методика массажа при ожирении.

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

**Форма практического задания:** конспект по лечебному массажу с практической отработкой (заболевание по тематике раздела на выбор), по схеме:

Номер сеанса массажа по счету:

Диагноз:

Стадия заболевания:

Реактивность организма массируемого:

Пол :

Возраст:

Конституция:

Задачи процедуры массажа:

| <b>№ п/п</b> | <b>Область массажа</b> | <b>ИПП</b> | <b>Виды массажа, приемы массажа</b> | <b>Методические указания</b> |
|--------------|------------------------|------------|-------------------------------------|------------------------------|
|              |                        |            |                                     |                              |
|              |                        |            |                                     |                              |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Замечания по проведению процедуры массажа

---



---

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4: ответы на вопросы** по тематике раздела:

1. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (в послеинфарктном состоянии, при гипертонической болезни, гипотонической болезни, стенокардии, пороках сердца, облитерирующим эндартериитом, вегетососудистой дистонии).
2. Массаж при заболеваниях органов дыхания (бронхиальной астмой, пневмонией, эмфиземе легких).
3. Массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы (межреберной невралгии, невралгии затылочного нерва, остеохондрозе, спастических и вялых параличах, радикулите, головной боли).
4. Массаж при заболеваниях органов пищеварения (хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических колитах и дискинезиях пищевого канала, при нарушении моторной функции толстого кишечника).
5. Методика массажа при подагре.
6. Методика массажа при ожирении.

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

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

## **РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

### **4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине**

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине является **дифференцированный 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> |
|------------------------|---|----------------------------|---|
|------------------------|---|----------------------------|---|

|              |   |   |                                 |
|--------------|---|---|---------------------------------|
| <p>ОПК-6</p> | <p>Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p> | <p>ОПК-6.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой, спортом и туризмом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-</p> | <p>Этап формирования знаний</p> |
|--------------|---|---|---------------------------------|



|  |  |   |                                 |
|--|--|---|---------------------------------|
|  |  | <p>гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта и туризма; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму. - 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 видам туризма; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях по туризму; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по туризму.</p> |                                 |
|  |  | <p>ОПК-6.2. 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</p>  | <p>Этап формирования умений</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <p>проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом и туризмом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по туризму; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья оперативно реаги-</p> |  |
|--|--|--|--|

|       |   |   |  |
|-------|---|---|--|
|       |   | <p>ровать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p>ОПК-6.3. 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, спортом и туризмом; - 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 и туризму; - обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по туризму; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p> | <p>Этап формирования навыков и получения опыта</p> |
| ПК-2. | <p>Готовность использовать комплекс мер осуществления мониторинга физического состояния индивида, его пригодность к занятиям одним из видов туризма и ре-</p> | <p>ПК-3.1. Знает: методы измерения и оценки физического состояния индивида - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; -</p>  | <p>Этап формирования знаний</p>                    |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | креационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности | принципы, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, элементы консультирования; теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о утомлении, переутомлении, перенапряжении..  |   |
|  |  | ПК-3.2. Умеет: владеть методами диагностики и анализа физического состояния занимающегося, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки; оценивать анатомо-функциональное состояние организма лиц для ориентации к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности. | Этап формирования умений                    |
|  |  | ПК-3.3. Имеет опыт: оказания помощи при проведении мониторинга физического состояния индивида, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, разработки рекомендаций.   | 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-6;<br>ПК-2  | Этап формирования знаний.      | Теоретический блок вопросов.<br><br>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;<br>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:<br>[8-9) баллов;<br>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала:<br>(6-8) баллов;<br>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки:<br>[0-6] баллов.   |
| <b>ОПК-6;<br/>ПК-2</b> | Этап формирования умений                     | Аналитическое задание ( <i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i> )<br><br>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:<br>(9-10] баллов;<br>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:<br>[8-9) баллов;<br>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению:<br>(6-8) баллов;<br>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:<br>[0-6] баллов. |
| <b>ОПК-6;<br/>ПК-2</b> | Этап формирования навыков и получения опыта. | Аналитическое задание ( <i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i> )<br><br>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал. | 3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению:<br>(6-8) баллов;<br>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:<br>[0-6] баллов.  |

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

##### Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине

Теоретический блок вопросов:

1. Какие способы классификации массажа Вам известны?
2. Какие виды массажа вам известны?
3. Какие виды массажа по показаниям Вам известны?
4. Какие виды массажа по способу исполнения вам известны?
5. Какой массаж называется гигиеническим?
6. Назовите показания к гигиеническому массажу;
7. Какие основные группы приемов применяют в гигиеническом массаже?
8. Как и когда выполняется поглаживание?
9. Какие виды поглаживания Вам известны?
10. Каковы эффекты медленного мягкого поверхностного поглаживания?
11. Каковы эффекты быстрого энергичного глубокого поглаживания?
12. Что такое растирание? Чем оно отличается от поглаживания?
13. Какое воздействие на организм оказывает растирание?
14. Как делается разминание?
15. Какое воздействие на организм оказывает разминание?
16. Что такое вибрация?
17. Какое воздействие на организм оказывает вибрация?
18. Какие разновидности вибрации Вы знаете?
19. В каком положении должен быть пациент при массаже спины?
20. В каком положении должен быть массажист при массаже спины?
21. Как и зачем используются подушки при массаже спины?
22. С чего начинается и чем заканчивается массаж спины?
23. Какова последовательность выполнения приемов при массаже спины?
24. В каком положении должен быть пациент при массаже нижних конечностей?
25. В каком положении должен быть массажист при массаже нижних конечностей?
26. Какова последовательность выполнения массажных приемов при массаже нижних конечностей?
27. В каком направлении должны выполняться движения при массаже нижних конечностей?
28. Как выполняется массаж стопы?
29. В каком положении должен быть пациент при массаже верхних конечностей?
30. В каком положении должен быть массажист при массаже верхних конечностей?
31. Какова последовательность выполнения массажных приемов при массаже верхних конечностей?
32. В каком направлении должны выполняться движения при массаже верхних конечностей?
33. Как выполняется массаж кисти?
34. В каком положении находится пациент при массаже шейно-воротниковой зоны?
35. Какова последовательность выполнения массажных приемов при массаже шейно-воротниковой зоны?
36. Как выполняется гигиенический массаж живота?
37. Что такое спортивный массаж?
38. В чем отличие спортивного массажа от гигиенического?

39. Какие приемы применяются при массаже суставов?
40. Каковы условия применения пассивных движений?
41. Что такое пассивные движения?
42. Какое воздействие на организм оказывают пассивные движения?
43. Какова последовательность пассивных движений?
44. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в плечевом суставе?
45. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в локтевом суставе?
46. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в лучезапястном суставе?
47. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в суставах кисти и пальцев?
48. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в тазобедренном суставе?
49. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в коленном суставе?
50. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в голеностопном суставе?
51. Какие виды спортивного массажа вам известны?
52. Что такое восстановительный массаж?
53. Что такое предварительный массаж?
54. Что такое тренировочный массаж?
55. Как выполняется восстановительный массаж?
56. Какие виды предварительного массажа вам известны?
57. Как выполняется предварительный массаж?
58. Когда, кому и зачем делается возбуждающий массаж?
59. Как делается возбуждающий массаж?
60. Когда, кому и зачем делается успокаивающий массаж?
61. Как делается успокаивающий массаж?
62. Когда, кому и зачем делается согревающий массаж?
63. Как делается согревающий массаж?
64. Что такое тренировочный массаж?
65. Каковы задачи тренировочного массажа?
66. Какие виды тренировочного массажа вам известны?
67. Какова длительность общего тренировочного массажа?
68. Какова длительность местного спортивного массажа?
69. Когда делается тренировочный массаж?
70. Когда нельзя делать тренировочный массаж?
71. Как зависит выполнение тренировочного массажа от особенностей тренировочного процесса и специализации спортсмена?
72. Какова последовательность выполнения приемов при тренировочном массаже?
73. Какова последовательность выполнения тренировочного массажа разных частей тела?
74. С какой целью выполняется лечебный массаж?
75. При каких травмах выполняется лечебный массаж?
76. Какова последовательность выполнения лечебного массажа при ушибах и растяжениях?
77. Лечебный массаж при различных заболеваниях.

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

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

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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. Урбанский, А. С. Основы косметологии: массаж и диетология : учебное пособие для вузов / А. С. Урбанский, Н. Г. Коновалова, С. Ю. Рудник. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 154 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10129-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454628>
2. Усакова, Н. А. Точечный массаж для начинающих : учебно-методическое пособие / Н. А. Усакова. — Москва : Спорт-Человек, 2018. — 112 с. — ISBN 978-5-9500182-2-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109858>

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

1. Урбанский, А. С. Основы косметологии: массаж и диетология : учебное пособие для вузов / А. С. Урбанский, Н. Г. Коновалова, С. Ю. Рудник. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 154 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10129-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/454628> .
2. Егорова, С.А. Физическая реабилитация : учебное пособие / С.А. Егорова, А.Л. Ворожбитова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 176 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457230>



3. Стельмашонок, В.А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : учебное пособие / В.А. Стельмашонок, Н.В. Владимирова. - Минск : РИПО, 2015. - 328 с. : ил. - Библиогр.: с. 292-293. - ISBN 978-985-503-531-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463688>

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

| Название электронного ресурса   | Описание электронного ресурса   | Используемый для работы адрес  |
|---|---|--|
| Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)            | Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова                                       | <a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a><br>100% доступ                   |
| Электронная библиотека учебников                                      | На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.  | <a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a><br>100% доступ                             |
| Cyberleninka  | Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.  | <a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a><br>100% доступ         |
| Единое окно доступа к образовательным ресурсам                        | Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования   | <a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a><br>100% доступ             |
| Электронные библиотеки. Электронные библиотеки, словари, энциклопедии | Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др. | <a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a><br>100% доступ |
| Библиотека юридической литературы                                     | Электронная библиотека открытого доступа (монографии, диссертации, книги, статьи, новости и аналитика, конспекты  | <a href="http://pravo.eup.ru/">http://pravo.eup.ru/</a><br>100% доступ                             |

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины «*Массаж*» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программой 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 лабораторных работ и занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач 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 лабораторной работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

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

## **5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине**

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

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

### **5.4.2. Программное обеспечение**

1. Microsoft Office (Word, Excel).

### **5.4.3. Информационные справочные системы**

| <b>№№</b> | <b>Название электронного ресурса</b>       | <b>Описание электронного ресурса</b>   | <b>Используемый для работы адрес</b>  |
|-----------|--|--|---|
| 1.        | ЭБС «Университетская библиотека онлайн»    | Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниги, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК. | <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a><br>100% доступ  |
| 2.        | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru | Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.  | <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета.<br>Доступ к 5493 журналам с полным текстом в откры- |

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
|     |   |  | том доступе, из них российских журналов 5022.   |
| 3.  | ЭБС издательства «Юрайт»  | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a><br>100% доступ  |
| 4.  | ЭБС издательства "ЛАНЬ"   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a><br>100% доступ  |
| 5.  | ЭБС "Book.ru"   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a><br>100% доступ  |
| 6.  | База данных EastView  | Полнотекстовая база данных периодики.  | <a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a><br>С любого компьютера в сети Университета  |
| 7.  | База данных международного индекса научного цитирования – Scopus:           | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.   | <a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.   |
| 8.  | Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge) | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.   | <a href="http://webofknowledge.com;">http://webofknowledge.com;</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.   |
| 9.  | Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина                                    | Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов. | <a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a><br>Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.                           |
| 10  | Национальная электронная библиотека   | Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.  | <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a><br>доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета |
| 11. | Видеотека учебных фильмов «Решение»   | Коллекция учебных видеофильмов   | <a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a><br>100% доступ  |

### 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

Для изучения учебной дисциплины «*Массаж*» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы магистратуры по направлению подготовки «49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» 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 (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 учебной дисциплины «*Массаж*» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины «*Массаж*» 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 учебной дисциплины «*Массаж*» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины «*Массаж*» 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 «*Массаж*» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| №<br>п/п | Содержание изменения   | Реквизиты<br>документа<br>об утверждении<br>изменения   | Дата<br>введения<br>изменения |
|----------|--|---|-------------------------------|
| 1.       | Утверждена и введена в действие решением кафедры адаптивной физической культуры и рекреации на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943 | <p style="text-align: center;">Протокол заседания<br/>кафедры</p> <p style="text-align: center;">№ 9</p> <p style="text-align: center;">от «08» мая 2019 года</p>                     | 01.09.2019                    |
| 2.       | Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы   | <p>Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры</p> <p>Протокол № 10 от «15» мая 2020 года</p>  | 01.09.2020                    |
| 3.       | *  | <p style="text-align: center;">Протокол заседания<br/>кафедры</p> <p style="text-align: center;">№ _____</p> <p style="text-align: center;">от « ____ » сентября 20 ____<br/>года</p> | ____.____.____                |
| 4.       | *  | <p style="text-align: center;">Протокол заседания<br/>кафедры</p> <p style="text-align: center;">№ _____</p> <p style="text-align: center;">от « ____ » сентября 20 ____<br/>года</p> | ____.____.____                |



**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/

18 мая 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
***Возрастная анатомия***

**Направление подготовки**  
***49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм***

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

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА  
БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**  
***Заочная***

Москва 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Возрастная анатомия» разработана на основании разработан на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 01.003. «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- 01.004 «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования»;
- 05.003 «Тренер»;
- 05.005 «Инструктор-методист»;
- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе:  
к.б.н., доцента Карташева В.П.

Руководитель основной образовательной программы кандидат биологических наук, доцент



В.П. Карташев

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры Протокол № 10 от «15» мая 2020 года

Декан факультета физической культуры, д.п.н., доцент



А.С. Махов

(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)

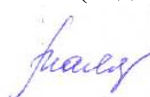
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры и рекреации РГСУ



И.Н. Бакай

(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 бакалавриата /магистратуры/специалитета .....  | 4  |
| 1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета ..... | 4  |
| РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....  | 11 |
| 2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....   | 11 |
| 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины.....  | 12 |
| РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....  | 12 |
| 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине.....  | 14 |
| 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине .....   | 14 |
| РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....   | 33 |
| 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине .....   | 34 |
| 4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....  | 34 |
| 4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....  | 43 |
| 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.....     | 45 |
| 4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....  | 47 |
| РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....  | 47 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины .....   | 47 |
| 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины .....  | 47 |
| 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины .....   | 48 |
| 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....  | 50 |
| 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....   | 51 |
| 5.6 Образовательные технологии .....   | 52 |
| ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....  | 53 |

# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Цель и задачи учебной дисциплины

Целью изучения дисциплины «**Возрастная анатомия**» является изучение морфологических особенностей клеток, тканей и органов человека, а также овладение практическими навыками, позволяющими исследовать и оценивать состояние органов и систем организма на разных этапах онтогенеза.

### *Задачи учебной дисциплины:*

Помочь студентам в освоении теоретического курса и познании основных морфологических характеристик здорового человека в процессе роста и развития организма, 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 «*Возрастная анатомия*» реализуется в *обязательной части*, основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» очной, и заочной формам обучения.

Изучение учебной дисциплины «*Возрастная анатомия*» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: в 1-ом семестре: средней общеобразовательной школы, средних учебных заведений, во 2-ом семестре: *Возрастная анатомия*.

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: *Возрастная физиология человека, Биохимия двигательной деятельности, Массаж, Теория и методика физической рекреации и туризма, Спортивная медицина и врачебный контроль, Физическая реабилитация и др...*

## 1.3. Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных компетенций: ОПК-1; ОПК-9; ПКР-3 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

| Категория компетенций | Код компетенции | Формулировка компетенции                  | Код и наименование индикатора достижения компетенции  |
|-----------------------|-----------------|---|---|
| Планирование          | ОПК-1.          | Способен планировать содержание занятий с | ОПК-1.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  | <p>учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p> | <p>критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию</p> |
|--|--|---|---|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>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 и туризму; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - виды и технологии планирования и организации учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ОПК-1.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека</p> |
|--|--|--|

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>с заданной результативностью; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; -</p> |
|--|--|---|

|          |        |  |  |
|----------|--------|--|--|
|          |        |  | <p>определять задачи учебно-тренировочного занятия по туризму и краеведению; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по туризму и краеведению; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по туризму и краеведению в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в туризме и краеведении; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по туризму и краеведению 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 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 рекреации и туризму; - 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 | ОПК-9. | Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, | ОПК-9.1. Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; -  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p>технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p> | <p>систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации.</p> <p>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,</p> |
|--|--|---|--|

|  |       |                         |  |
|--|-------|-------------------------|--|
|  |       |                         | <p>происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов;</p> <p>- использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабиллометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, мионометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.).</p> |
|  |       |                         | <p>ОПК-9.3. Имеет опыт проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей; - 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, спорта и туризма.</p>  |
|  | ПК-3. | Готовность использовать | ПК-3.1. Знает: методы измерения и оценки физического состояния   |



|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| Рекреативно-оздоровительная деятельность |  | комплекс мер осуществления мониторинга физического состояния индивида, его пригодность к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности | индивида - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - принципы, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, элементы консультирования; теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о утомлении, переутомлении, перенапряжении. |
|  |  |   | ПК-3.2. Умеет: владеть методами диагностики и анализа физического состояния занимающегося, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки; оценивать анатомо-функциональное состояние организма лиц для ориентации к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности.  |
|  |  |   | ПК-3.3. Имеет опыт: оказания помощи при проведении мониторинга физического состояния индивида, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, разработки рекомендаций.  |

## 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 в 1, 2 семестрах, составляет 6 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрен экзамен в 1-ом и 2-ом семестрах.

#### Заочная форма обучения

| Вид учебной работы  | Всего часов | Семестры |   |  |  |
|---|-------------|----------|---|--|--|
|   |             | 1        | 2 |  |  |
| Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего): | 44          | 44       |   |  |  |

|  |            |                  |                  |  |  |
|--|------------|------------------|------------------|--|--|
| Учебные занятия лекционного типа                 | 8          | 8                |                  |  |  |
| Практические занятия                             | 8          | 8                |                  |  |  |
| Лабораторные занятия                             | 0          | 0                |                  |  |  |
| Контактная работа в ЭИОС                         | 28         | 28               |                  |  |  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b> | <b>154</b> | 127              | 27               |  |  |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>   | <b>18</b>  | <b>9</b><br>ЭКЗ. | <b>9</b><br>ЭКЗ. |  |  |
| <b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>                  | <b>216</b> | <b>180</b>       | <b>36</b>        |  |  |

**2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины**  
*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 | Контактная работа в ЭИОС |
| <b>Модуль 1 (Семестр 1, Анатомия опорно-двигательного аппарата)</b>  |  |                        |   |                    |                          |                      |                          |
| <b>Раздел 1.1. Основы анатомии. Остеология.</b>  |  |                        |   |                    |                          |                      |                          |
| Тема 1.<br>Основы анатомии человека. Строение клеток и тканей. Теоретическая анатомия костной системы. Возрастные изменения. | 17                                       | 13                     | 4   | 0                  | 0                        | 0                    | 4                        |
| Тема 2.<br>Кости черепа и туловища<br>Кости верхней и нижней конечностей.  | 19                                       | 13                     | 6   | 2                  | 2                        | 0                    | 2                        |
|  | <b>36</b>                                | <b>26</b>              | <b>10</b>   | <b>2</b>           | <b>2</b>                 | <b>0</b>             | <b>6</b>                 |
| <b>Раздел 1.2. Артрология.</b>   |  |                        |   |                    |                          |                      |                          |
| Тема 3.<br>Соединение костей черепа и туловища.  | 19                                       | 13                     | 6   | 0                  | 2                        | 0                    | 4                        |
| Тема 4.<br>Соединения костей верхней и нижней  | 17                                       | 13                     | 4   | 0                  | 0                        | 0                    | 4                        |

| Раздел, тема  | Виды учебной работы, академических часов |                        |   |                    |                          |                      |                          |
|---|--|------------------------|---|--------------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|
|   | Всего                                    | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками |                    |                          |                      |                          |
|   |  |                        | Всего   | Лекционные занятия | Семинарские/практические | Лабораторные занятия | Контактная работа в ЭИОС |
| конечностей.  |  |                        |   |                    |                          |                      |                          |
|   | <b>36</b>                                | <b>26</b>              | <b>10</b>   | <b>0</b>           | <b>2</b>                 |                      | <b>8</b>                 |
| <b>Раздел 1.3. Миология.</b>  |  |                        |   |                    |                          |                      |                          |
| Тема 5.<br>Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц.<br>Мышцы головы, шеи и туловища   | 19                                       | 13                     | 6   | 2                  | 2                        | 0                    | 2                        |
| Тема 6.<br>Мышцы верхней конечности.<br>Мышцы нижней конечности.                                    | 17                                       | 13                     | 4   | 0                  | 2                        | 0                    | 2                        |
|   | <b>36</b>                                | <b>26</b>              | <b>10</b>   | <b>2</b>           | <b>4</b>                 | <b>0</b>             | <b>4</b>                 |
| <b>Раздел 1.4. Спланхнология</b>  |  |                        |   |                    |                          |                      |                          |
| <b>Раздел 2.1.</b><br>Тема 1.<br>Анатомия пищеварительной системы.<br>Анатомия дыхательной системы. | 18                                       | 12                     | 6   | 2                  | 0                        | 0                    | 4                        |
| Тема 2.<br>Анатомия выделительной и репродуктивной систем   | 18                                       | 14                     | 4   | 0                  | 0                        | 0                    | 4                        |
|   | <b>36</b>                                | <b>26</b>              | <b>10</b>   | <b>2</b>           | <b>0</b>                 | <b>0</b>             | <b>8</b>                 |
| <b>Раздел 1.5. Ангиология, Лимфология, Эндокринология</b>   |  |                        |   |                    |                          |                      |                          |
| Тема 3.<br>Анатомия кровеносной системы   | 14                                       | 10                     | 4   | 2                  | 0                        | 0                    | 2                        |
| Тема 4.<br>Иммунная система<br>Эндокринная система.   | 13                                       | 13                     | 0   | 0                  | 0                        | 0                    | 0                        |
|   | <b>27</b>                                | <b>23</b>              | <b>4</b>  | <b>2</b>           | <b>0</b>                 | <b>0</b>             | <b>2</b>                 |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>  | <b>9</b>                                 |                        |   |                    |                          |                      |                          |



| <b>Модуль 1. (Семестр 1, анатомия опорно-двигательного аппарата)</b> |            |           |  |           |         |           |                      |
|--|------------|-----------|--|-----------|---------|-----------|----------------------|
| Раздел 1.1   | 26         | 12        | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 12        | реферат | 2         | контрольная работа я |
| Раздел 1.2   | 26         | 12        | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 12        | реферат | 2         | контрольная работа я |
| Раздел 1.3   | 26         | 12        | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 12        | реферат | 2         | контрольная работа   |
| Раздел 1.4   | 26         | 12        | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 12        | реферат | 2         | контрольная работа   |
| Раздел 1.5   | 23         | 10        | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 11        | реферат | 2         | контрольная работа   |
| <b>Общий объем, часов</b>  | <b>127</b> | <b>58</b> | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | <b>59</b> | реферат | <b>10</b> | контрольная работа   |
| <b>2 семесир</b>   |            |           |  |           |         |           |                      |

|   |            |           |  |           |         |           |                    |
|---|------------|-----------|--|-----------|---------|-----------|--------------------|
| Раздел 2.1                              | 27         | 14        | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 11        | реферат | 2         | контрольная работа |
| <b>Общий объем, часов</b>               | <b>27</b>  | <b>14</b> |  | <b>11</b> |         | <b>2</b>  |                    |
| <b>Общий объем по дисциплине, часов</b> | <b>154</b> | <b>72</b> | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | <b>70</b> | реферат | <b>12</b> | контрольная работа |

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине «Возрастная анатомия»

#### МОДУЛЬ 1

#### «АНАТОМИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА»

##### Раздел 1.1. Основы анатомии. Остеология.

##### Тема 1. Основы анатомии человека. Строение клеток и тканей. Теоретическая анатомия костной системы. Возрастные изменения.

*Цель:* Формирование у студентов знаний о взаимозависимости и единстве структуры и функции, как отдельных органов, так и организма в целом, о взаимосвязи организма с изменяющимися условиями окружающей среды. Формирование у студентов знаний о строении костей и костной ткани их взаимозависимость и единство структуры и функции.

*Перечень изучаемых элементов содержания:* Анатомия как наука. Содержание анатомии и ее место среди биологических наук. Методологические основы анатомии. Классификация морфологических (анатомических) и спортивно-морфологических наук. Проблема целостности организма человека. Основные свойства организма человека. Строение тела человека во взаимосвязи с его функциями в процессе индивидуального и исторического развития. Организм и среда. Понятие об адаптации и преадаптации. Морфофункциональная система движений и ее компоненты: органы систем исполнения, обеспечения, управления и регуляции движений человека. Факторы, обуславливающие эффект адаптационных реакций: доза (интенсивность) воздействия, однократность и многократность действия, реакция организма. Понятие о норме реакции организма (его реактивности). Факторы, определяющие норму реакции.

Современные представления о целостности организма и уровнях его структурной организации.

Цитология. Строение стволовой соматической клетки. Разновидности клеток, особенности, функции. Жизненный цикл клетки.

Гистология. Разновидности тканей организма человека. Особенности строения и развития.

Органы, системы и аппараты органов. Принципы разграничения систем и аппаратов. Понятие «функциональная система». Органы (системы, аппараты) исполнения, обеспечения и регуляции движений человека. Основные функциональные системы организма.

Понятие о скелете и его функциях. Кость как составная часть скелета. Строение кости. Костная ткань. Особенности строения клеточных элементов и межклеточного вещества. Пластинчатая костная ткань. Особенности их строения и расположения. Остеон - структурная единица компактного вещества трубчатой кости. Грубоволокнистая костная ткань. Регенерация костной ткани. Надкостница. Компактное и губчатое вещество. Особенности строения трубчатых, плоских, губчатых, смешанных и воздухоносных костей. Костный мозг и его функциональное значение. Форма костей и ее связь с выполняемой функцией.

Развитие и рост костей. Первичные и вторичные точки окостенения. Понятие об эндесмальном, перихондральном и энхондральном видах окостенения. Рост костей в длину и толщину. Внешние и внутренние факторы роста, развития и старения костей. Влияние механических нагрузок на интенсивность роста костей. Функциональные особенности роста кости. Основные закономерности функциональной обусловленности роста и строения костей. Значение нормы реакции в адаптации костей у спортсменов.

Общая и местная морфологическая перестройка костей. Изменение химического состава костей. Перестройка остеонной структуры костей. Изменение компактного вещества, губчатого вещества, костномозговой полости. Адаптационные изменения черепа, туловища (позвоночного столба, ребер), костей верхней и нижней конечностей у спортсменов.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Методологические основы анатомии.
2. Содержание анатомии и ее место среди биологических наук.
3. Строение тела человека во взаимосвязи с его функциями в процессе индивидуального и исторического развития.
4. Основные свойства организма человека.
5. Морфофункциональная система движений и ее компоненты: органы систем исполнения, обеспечения, управления и регуляции движений человека.
6. Организм и среда.
7. Понятие о норме реакции организма (его реактивности).
8. Факторы, определяющие норму реакции.
9. Современные представления о целостности организма и уровнях его структурной организации.
10. Сходство и различия клеток организма человека. Жизненный цикл.
11. Особенности строения тканей организма человека.
12. Принципы разграничения систем и аппаратов.
13. Понятие «функциональная система». Органы (системы, аппараты) исполнения, обеспечения и регуляции движений человека.
14. Основные функциональные системы организма, их взаимосвязь. Работа функциональных систем в процессе онтогенеза человека.
15. Понятие о скелете и его функциях.
16. Кость как составная часть скелета.
17. Строение кости.
18. Костная ткань. Пластинчатая костная ткань. Грубо-волоконная костная ткань. Компактное и губчатое вещество.

19. Развитие и рост костей. Первичные и вторичные точки окостенения.
20. Рост костей в длину и толщину.
21. Общая и местная морфологическая перестройка костей. Перестройка остеонной структуры костей.
22. Изменение компактного вещества, губчатого вещества, костномозговой полости.
23. Адаптационные изменения черепа, туловища (позвоночного столба, ребер), костей верхней и нижней конечностей у спортсменов.
24. Возрастные изменения химического состава и механических свойств костей.

## **Тема 2: Кости черепа и туловища, кости верхней и нижней конечностей.**

*Цель:* Формирование у студентов знаний о строении костей черепа и туловища, верхней и нижней конечностей, их взаимозависимости и единстве структуры и функции.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Общая характеристика черепа и его отделов. Кости мозгового отдела черепа. Особенности строения костей черепа. Непарные кости мозгового отдела черепа: затылочная, клиновидная, лобная, решетчатая. Парные кости мозгового отдела черепа: теменная и височная.

Кости лицевого отдела черепа: парные - верхняя челюсть, скуловая, небная, носовая, слезная, нижняя носовая раковина; непарные - сошник, нижняя челюсть, подъязычная кость. Череп как целое. Основание черепа. Возрастные и половые особенности черепа. Проекция частей черепа на наружную поверхность головы.

Позвоночный столб. Позвоночный столб как целое. Отделы позвоночного столба. Общий план строения позвонка. Особенности строения шейных, грудных и поясничных позвонков. Строение крестца и копчика. Функции позвоночного столба. Физиологические изгибы позвоночного столба, их функциональные значения и связь с осанкой человека. Движения позвоночного столба. Изменения изгибов позвоночного столба при его движениях. Грудная клетка. Грудная клетка как целое. Строение ребер и грудины. Истинные и ложные ребра. Форма грудной клетки и угол Шарли. Возрастные и половые особенности грудной клетки.

Отделы верхней конечности: пояс верхней конечности и свободная верхняя конечность. Кости пояса верхней конечности: лопатка и ключица. Отделы свободной верхней конечности и их кости: плечо (плечевая кость), предплечье (локтевая и лучевая кости) и кисть, которая в свою очередь, разделяется на запястье (8 коротких губчатых костей), пясть (5 коротких трубчатых костей) и фаланги пальцев (I палец - 2 фаланги; II-V пальцы - по 3 фаланги). Местоположение и строение костей пояса верхней конечности и свободной верхней конечности. Проекция костных образований верхней конечности на поверхность тела человека.

Отделы нижней конечности: пояс нижней конечности и свободная нижняя конечность. Пояс нижней конечности - тазовая кость. Отделы свободной нижней конечности и их кости: бедро (бедренная кость), голень (большеберцовая и малоберцовая кости) и стопа, у которой выделяют предплюсну (7 костей), плюсну (5 костей) и фаланги пальцев.

Строение костей пояса нижней конечности (тазовой кости) и свободной нижней конечности. Проекция скелетных образований нижней конечности на поверхность тела человека. Соединения костей пояса нижней конечности. Таз как целое. Большой и малый таз, его границы. Возрастные и половые особенности таза.

***Вопросы для самоподготовки:***

1. Общая характеристика черепа и его отделов.
2. Кости лицевого отдела черепа: парные - верхняя челюсть, скуловая, небная, носовая, слезная, нижняя носовая раковина; непарные - сошник, нижняя челюсть, подъязычная кость.
3. Череп как целое.



4. Возрастные и половые особенности черепа.
5. Позвоночный столб.
6. Общий план строения позвонка. Функции позвоночного столба
7. Строение крестца и копчика. Физиологические изгибы позвоночного столба, их функциональные значения и связь с осанкой человека.
8. Движения позвоночного столба. Изменения изгибов позвоночного столба при его движениях.
9. Грудная клетка. Строение ребер и грудины. Истинные и ложные ребра. Форма грудной клетки и угол Шарли. Возрастные и половые особенности грудной клетки.
10. Отделы верхней конечности: пояс верхней конечности и свободная верхняя конечность.
11. Кости пояса верхней конечности: лопатка и ключица.
12. Отделы свободной верхней конечности и их кости:
13. Местоположение и строение костей пояса верхней конечности и свободной верхней конечности.
14. Отделы нижней конечности: пояс нижней конечности и свободная нижняя конечность. Пояс нижней конечности - тазовая кость.
15. Отделы свободной нижней конечности и их кости.
16. Строение костей пояса нижней конечности (тазовой кости) и свободной нижней конечности.
17. Таз как целое. Большой и малый таз, его границы. Возрастные и половые особенности

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.1.**

#### **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 1.1.: форма рубежного контроля – контрольная работа**

#### **Раздел 1.2. Артрология**

##### **Тема 3: Соединение костей черепа и туловища.**

*Цель:* Формирование у студентов знаний о соединении костей черепа и туловища, возрастных изменениях и адаптации соединений костей к физическим нагрузкам их взаимозависимости и функции.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Классификация соединений костей черепа и лица. Синдесмозы (швы) и суставы (височно-нижнечелюстные) черепа. Движения в соединениях костей черепа. Синхондрозы.

Непрерывные (синартрозы) и прерывные (диартрозы). Соединения позвонков: соединения тел, дуг и отростков позвонков. Межпозвоночные диски и их строение. Межпозвоночные суставы. Связочный аппарат позвоночного столба. Соединение позвоночного столба с черепом. Соединение крестца с копчиком. Искривления (сколиозы) позвоночного столба, их формирование и функциональное значение. Соединения ребер с грудиной и позвоночным столбом. Механизм движения ребер. Реберные дуги. Формы грудной клетки у спортсменов по видам спорта. Рентгеноанатомия соединений костей туловища. Движения позвоночного столба.

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Классификация соединений костей черепа и лица.
2. Непрерывные (синартрозы) и прерывные (диартрозы).
3. Межпозвоночные суставы.
4. Связочный аппарат позвоночного столба.
5. Искривления (сколиозы) позвоночного столба, их формирование и функциональное значение.
6. Соединения ребер с грудиной и позвоночным столбом.
7. Формы грудной клетки у спортсменов по видам спорта.

##### **Тема 4: Соединения костей верхней и нижней конечностей.**

*Цель:* Формирование у студентов знаний о соединении костей верхней и нижней конечностей возрастных изменениях и адаптации соединений костей к физическим нагрузкам их взаимозависимости и функции.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Соединения костей пояса верхней конечности, их функциональное назначение. Грудино-ключичный и акромиально-ключичный суставы. Оси вращения и движения в этих суставах. Соединения пояса верхней конечности со свободной верхней конечностью - плечевой сустав; соединение плеча с предплечьем - локтевой сустав; соединение костей предплечья между собой; соединение предплечья с кистью - лучезапястный сустав; соединения костей кисти между собой. Особенности строения, оси вращения и движения в перечисленных выше суставах.

Особенности строения суставов и связочного аппарата кисти, ее твердая основа. Соединения костей пояса нижней конечности: крестцово-подвздошный сустав, лобковый симфиз. Связочный аппарат. Таз в целом. Тазобедренный, коленный и голеностопный суставы, их строение. Форма суставных поверхностей, суставная капсула, суставная полость, связочный аппарат, оси вращения и движения; их особенности в строении. Соединения костей голени. Особенности строения суставов и связочного аппарата стопы; таранно-пяточно ладьевидный, подтаранный сустав, предплюстно-плюсневые, плюснофаланговые и межфаланговые суставы. Оси вращения и движения стопы. Твердая основа стопы. Продольный и поперечный своды стопы. Активные и пассивные затяжки сводов стопы. Факторы, способствующие укреплению сводов стопы. Предупреждение плоскостопия.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Соединения костей пояса верхней конечности, их функциональное назначение.
2. Соединения пояса верхней конечности со свободной верхней конечностью.
3. Особенности строения, оси вращения и движения в суставах пояса верхней конечности.
4. Особенности строения суставов и связочного аппарата кисти, ее твердая основа.
5. Связочный аппарат.
6. Таз в целом.
7. Форма суставных поверхностей, суставная капсула, суставная полость, связочный аппарат, оси вращения и движения; их особенности в строении.
8. Соединения костей голени. Твердая основа стопы.
9. Активные и пассивные затяжки сводов стопы.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.2.**

**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 1.2.:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

## **Раздел 1.3. Миология**

**Тема 5: Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц.**

*Цель:* Формирование у студентов знаний о структуре, строении и функции скелетных мышц.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Мышечное волокно (мион) - основной элемент поперечнополосатой (скелетной) мышечной ткани, его форма и размеры. Соединительный (система миофибрилл), трофический (совокупность ядерно-саркоплазматических структур), мембранный (Т-

система), опорный (оболочка мышечного волокна — сарколемма, Z- и M—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. Эндомиций, перимизий и собственная фасция мышц. Части мышцы. Вспомогательный аппарат мышц и его функциональное значение. Кровоснабжение и иннервация мышц. Места начала и прикрепления мышц.

Функциональная характеристика мышц: состояние мышц, тонус мышц. Сила мышц и факторы ее определяющие. Абсолютная, относительная и удельная сила мышц. Величина укорочения. Мышцы одно-, дву-, многосуставные. Парадоксальное действие мышц. Цепь звеньев. Мышцы-антагонисты и синергисты.

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

1. Поперечнополосатая мышечная ткань. Белки миофибрилл.
2. Саркомер. Протофибриллы, их разновидности и состав.
3. Структурные основы сокращения мышечного волокна.
4. Самообновление и рост мышечной массы.
5. Функции мышц. Форма мышц: длинные, короткие, широкие, веерообразные и кольцеобразные. Сильные и ловкие мышцы. Связь формы мышц с выполнением функций.
6. Части мышцы. Вспомогательный аппарат мышц и его функциональное значение. Кровоснабжение и иннервация мышц.
7. Места начала и прикрепления мышц.

#### **Тема 6: Мышцы головы, шеи и туловища.**

Цель: Формирование у студентов знаний о структуре, строении и функции скелетных мышц головы, шеи и туловища, их морфофункциональной перестройке в процессе постнатального онтогенеза.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Мышцы головы и шеи. Морфофункциональные характеристики мышц головы. Мимические мышцы, их положение и функции, особенности прикрепления. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях нижней челюсти: поднимании, опускании; в движениях вперед, назад и в стороны. Жевательные мышцы.

Проекция мимических и жевательных мышц на поверхность головы. Мышцы шеи: поверхностные мышцы, фиксирующиеся на подъязычной кости, и глубокие. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях головы: наклонах вперед, назад, движениях в стороны и поворотах. Функции мышц шеи при различных видах опоры. Топографические образования шеи - сонный и подчелюстной треугольники. Фасции шеи. Мышцы туловища. Мышцы, обеспечивающие движения туловища. Краткий обзор мышц туловища по областям: мышцы спины, груди, шеи, живота. Мышцы, участвующие в разгибании туловища, их расположение, места начала и прикрепления. Функции мышц спины при различных видах опоры. Мышцы, осуществляющие сгибания и разгибания в шейном и поясничном отделах позвоночного столба. Мышцы живота, их расположение, места фиксации. Слабо защищенные места брюшной стенки. Мышцы, участвующие в наклонах и ротации туловища. Демонстрация проекции мышц и состояний мышечных групп при движениях туловища на натурщике.

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

1. Мышцы головы и шеи. Морфофункциональные характеристики мышц головы.

2. Проекция мимических и жевательных мышц на поверхность головы.
3. Мышцы шеи: поверхностные мышцы, фиксирующиеся на подъязычной кости, и глубокие.
4. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях головы: наклонах вперед, назад, движениях в стороны и поворотах.
5. Мышцы туловища. Мышцы, обеспечивающие движения туловища. Мышцы, участвующие в разгибании туловища, их расположение, места начала и прикрепления.
6. Мышцы живота, их расположение, места фиксации. Слабо защищенные места брюшной стенки.
7. Дыхательные мышцы. Расположение диафрагмы у детей и взрослых, подвижность диафрагмы.
8. Функции диафрагмы (респираторная, кардиоваскулярная и прессорная).
9. Мышцы вдоха и мышцы выдоха (основные и вспомогательные).
10. Брюшной пресс. Мышцы, участвующие в образовании брюшного пресса.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.3.**

#### **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.

#### **Рубежный контроль раздела 1.3.:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

### **Раздел 1.4. Миолгия**

#### **Тема 7: Мышцы верхней конечностей.**

*Цель:* Формирование у студентов знаний о структуре, строении и функции мышцы верхней конечности, их морфофункциональной перестройке в процессе постнатального онтогенеза.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Движения свободной верхней конечности. Краткий обзор мышц свободной верхней конечности по их форме, направлению волокон, месту положения, началу и прикреплению. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях плеча в плечевом суставе: сгибатели и разгибатели, отводящие и приводящие, пронирующие и супинирующие. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях предплечья: сгибатели и разгибатели, пронирующие и супинирующие предплечье. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти и пальцев: сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, мышцы, отводящие и приводящие кисть. Функциональные группы мышц большого пальца

и мизинца и средняя ладонная группа мышц. Находить на препарате и натурщике подмышечную впадину, медиальную и латеральную головки двуглавой борозды, локтевую ямку и др.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях плеча в плечевом суставе: сгибатели и разгибатели, отводящие и приводящие, пронирующие и супинирующие.
2. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях предплечья: сгибатели и разгибатели, пронирующие и супинирующие предплечье.
3. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти и пальцев: сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, мышцы, отводящие и приводящие кисть.
4. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти и пальцев: сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, мышцы, отводящие и приводящие кисть.

**Тема 8: Мышцы нижней конечностей.**

*Цель:* Формирование у студентов знаний о структуре, строении и функции мышцы нижней конечности, их морфофункциональной перестройке в процессе постнатального онтогенеза.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Движения бедра и голени. Краткий обзор мышц нижней конечности по их форме, направлению волокон, месту положения, начала и прикрепления. Демонстрация на препарате функциональных групп мышц, участвующих в движениях бедра в тазобедренном суставе: в сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации; функциональных групп мышц, участвующих в движениях голени в коленном суставе: в сгибании, разгибании, пронации и супинации.

Движения стопы. Оси вращения и движения вокруг каждой оси. Расположение и проекция мышц, идущих с голени на стопу. Демонстрация и изучение функциональных групп мышц, участвующих в движениях стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации; мышц, участвующих в движениях пальцев стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении. Мышцы, поддерживающие своды стопы. Фасции, межмышечные перегородки. Топографические образования нижней конечности и их функциональное значение. Связки - удерживатели мышц сгибателей и разгибателей стопы

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях бедра в тазобедренном суставе: в сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;
2. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях голени в коленном суставе: в сгибании, разгибании, пронации и супинации.
3. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;
4. Мышцы, участвующие в движениях пальцев стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении.
5. Мышцы, поддерживающие своды стопы.
6. Фасции, межмышечные перегородки. Связки - удерживатели мышц сгибателей и разгибателей стопы.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.4.**

**Темы рефератов к разделу:**

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.
15. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях бедра в тазобедренном суставе: в сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;
16. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях голени в коленном суставе: в сгибании, разгибании, пронации и супинации.
17. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;
18. Мышцы, участвующие в движениях пальцев стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении.
19. Мышцы, поддерживающие своды стопы.
20. Фасции, межмышечные перегородки. Связки - удерживатели мышц сгибателей и разгибателей стопы.

#### **Темы докладов к 1 разделу (Модуль 1):**

1. Строение клеток и ткани нервной системы
2. Виды соединительной ткани. Особенности строения клеток.
3. Значение основных клеточных элементов.
4. Парные кости мозгового отдела черепа: теменная и височная.
5. Отделы позвоночного столба.
6. Соединения костей пояса нижней конечности.
7. Механизм движения ребер.
8. Движения позвоночного столба.
9. Оси вращения и движения стопы.
10. Соединительный (система миофибрилл), трофический (совокупность ядерно-саркоплазматических структур), мембранный (Т-система), опорный (оболочка мышечного волокна — саркоlemma, Z- и M—полоски) и нервный (моторные бляшки, чувствительные элементы), аппараты мышечного волокна.
11. Сила мышц и факторы ее определяющие. Абсолютная, относительная и удельная сила мышц.  
вычитание сил мышц.
12. Мимические мышцы, их положение и функции, особенности прикрепления. шея - сонный и подчелюстной треугольники. Фасции шеи.
13. Мышцы, осуществляющие сгибания и разгибания в шейном и поясничном отделах позвоночного столба.  
(сухожильный центр и мышечная части, отверстия диафрагмы).
14. Оси вращения и движения вокруг каждой оси. Расположение и проекция мышц, идущих с голени на стопу.

#### **Рубежный контроль раздела 1.4.:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

### **МОДУЛЬ 2. Строение внутренних органов и систем. Раздел 2.1. 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 2.1.**

### **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 2.1.:  
форма рубежного контроля – контрольная работа**

**Раздел 2.2. Ангиология, Лимфология, Эндокринология**

**Тема 3: Анатомия кровеносной системы.**

*Цель:* Формирование у студентов знаний о структуре, строении и функции кровеносной системы, её морфофункциональной перестройке в процессе постнатального онтогенеза.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Общий обзор сосудистой системы. Функции кровеносной системы. Классификация сосудов. Строение стенок кровеносных сосудов. Отличия артерий и вен. Артерии мышечного и эластического типов. Внеорганные и внутриорганные сосуды. Капилляры. Пути микроциркуляции крови: артериола, прекапилляр, капилляр, посткапилляр и вынула. Круги кровообращения и их функциональное значение: большой, малый, сердечный. Общие закономерности хода и ветвлений артерий. Формирование венозного русла. Функции внутриоргана кровообращения. Венозные синусы. Понятие об анастомозах и коллатеральном кровообращении.

Сердце. Форма, положение, поверхности, края и границы сердца. Фиброзный остов сердца. Мышечная ткань сердца, её отличия от скелетной мускулатуры. Кардиомиоцит и

его структурные компоненты, регенерация кардиомиоцитов. Строение стенки сердца: эндокард, миокард, эпикард, перикард. Особенности строения миокарда предсердий и желудочков. Отделы сердца – предсердия и желудочки, их строение и функции. Правое и левое предсердно-желудочковые отверстия. Клапанный аппарат сердца, его положение, строение и функции. Сосочковые мышцы и сухожильные струны. Сосуды, выносящие кровь из сердца (аорта и легочный ствол). Сосуды, приносящие кровь в сердце (верхняя и нижняя полые вены). Кровоснабжение и иннервация сердца. Характеристика специфической (проводящей импульсы) мышечной ткани сердца. Проводящая система и её функциональное значение.

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

1. Функции кровеносной системы.
2. Классификация сосудов.
3. Строение стенок кровеносных сосудов.
4. Внеорганные и внутриорганные сосуды.
5. Круги кровообращения и их функциональное значение: большой, малый, сердечный.
6. Общие закономерности хода и ветвлений артерий.
7. Формирование венозного русла.
8. Сердце. Форма, положение, поверхности, края и границы сердца.
9. Мышечная ткань сердца, её отличия от скелетной мускулатуры.
10. Строение стенки сердца: эндокард, миокард, эпикард, перикард.
11. Особенности строения миокарда предсердий и желудочков.
12. Отделы сердца – предсердия и желудочки, их строение и функции.

#### **Тема 4: Иммунная система. Эндокринная система.**

*Цель:* Формирование у студентов знаний о структуре, строении и функции иммунной и эндокринной систем, их морфофункциональные перестройки в процессе постнатального онтогенеза.

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

Органы иммуногенеза. Вилочковая железа, её расположение, строение и функции; красный костный мозг; селезенка, её расположение, внешнее и внутреннее строение. Кровоснабжение и функции этих органов. Их участие в иммунитете. Миндалины, групповые и одиночные лимфатические узелки, их местонахождение, строение и функции.

Общий обзор лимфатической системы и её функции. Функциональная связь лимфатической системы с кровеносной. Отличие этих систем. Лимфатические капилляры. Лимфатические сосуды, лимфатические стволы и лимфатические протоки, особенности их строения и функции. Грудной проток и правый лимфатический проток, их положение и строение. Лимфатические узлы. Лимфатические сосуды и узлы отдельных областей тела: головы и шеи, верхней конечности, нижней конечности, области таза и туловища. Строение лимфатического узла. Состав лимфы, её продвижение. Значение знаний лимфатической системы для теории и практики массажа. Функциональное значение органов иммуногенеза. Лимфатические узлы.

Характеристика эндокринной системы. Отличие желез внутренней секреции от внешней. Регуляция функций организма и общее понятие о нейроэндокринных связях (гипоталамо-гипофизарная система). Общая характеристика действий гормонов. Классификация желез эндокринной системы. Эмбриогенез различных желез. Функции конкретных гормонов в организме человека. Влияние гормонов на рост и развитие детей и подростков. Возрастные изменения эндокринных органов. Влияние физических нагрузок на деятельность органов внутренней секреции.

##### ***Вопросы для обсуждения:***

1. Органы иммуногенеза.

2. Вилочковая железа, её расположение, строение и функции;
3. Красный костный мозг;
4. Селезенка, её расположение, внешнее и внутреннее строение.
5. Миндалины, групповые и одиночные лимфатические узелки, их местонахождение, строение и функции.
6. Общий обзор лимфатической системы и её функции.
7. Лимфатические капилляры.
8. Лимфатические сосуды, лимфатические стволы и лимфатические протоки, особенности их строения и функции.
9. Грудной проток и правый лимфатический проток, их положение и строение. Лимфатические узлы.
10. Строение лимфатического узла. Состав лимфы, её продвижение.
11. Характеристика желез внутренней секреции.
12. Отличие желез внутренней секреции от желез внешней секреции.
13. Гормоны. Характеристика. Классификация.
14. Механизм действия отдельных гормонов.
15. Значение гипоталамуса и гипофиза в регуляции деятельности эндокринной системы.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2.2.**

### **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 2.2.:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

## **Раздел 2.3. Неврология, Эстеziология**

### **Тема 5: Нервная система**

*Цель:* Формирование у студентов знаний о структуре, строении и функции нервной системы, её морфофункциональной перестройке в процессе постнатального онтогенеза.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Общий план строения и классификации нервной системы. Интегрирующая и координирующая - функции нервной системы. Отделы и функциональное значение центральной и периферической нервной системы. Нейрон как структурно-функциональная единица нервной системы. Классификация нейронов. Классификация рецепторов. Анатомия рефлекторной дуги. Понятие об анализаторе и сенсорных системах. Общий принцип сенсорно-моторной иннервации мышцы.

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, коммисуральные 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, коммисуральные и проекционные пути.
12. Общая характеристика вегетативной нервной системы. Её роль в регуляции функций организма. Части вегетативной нервной системы.
13. Морфофункциональные отличия вегетативной нервной системы (симпатической и парасимпатической) от соматической.

14. Симпатическая часть вегетативной (автономной) нервной системы.  
Парасимпатическая часть вегетативной нервной системы.

### **Тема 6: Система органов чувств**

*Цель:* Формирование у студентов знаний о структуре, строении и функции системы органов чувств, её морфофункциональной перестройке в процессе постнатального онтогенеза.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Морфофункциональная характеристика органов чувств. Значение учения И.П. Павлова в развитии морфологических знаний об анализаторах. Схема строения анализатора (сенсорной системы). Функциональное единство периферической, проводниковой и корковой частей анализатора.

Орган зрения. Глазное яблоко и его оболочки: фиброзная, сосудистая и сетчатая, их строение и функциональное значение. Рецепторный аппарат сетчатки. Камеры глазного яблока. Прозрачные (светопреломляющие) среды глаза. Водянистая влага, хрусталик, стекловидное тело. Аккомодационный аппарат глаза. Вспомогательные аппараты глаза: мышцы, веки, конъюнктивы и слезный аппарат. Сосуды и нервы глазного яблока. Ход зрительной информации.

Преддверно-улитковый орган. Наружное ухо: ушная раковина, наружный слуховой проход, барабанная перепонка. Среднее ухо: барабанная полость, слуховые косточки, слуховая труба, ячейки сосцевидного отростка.

Внутреннее ухо: костный и перепончатый лабиринты. Вестибулярный аппарат. Рецепторы, проводящие пути и центры вестибулярного анализатора. Значение вестибулярного аппарата в движениях спортсмена. Звукопроводящий и звуковоспринимающий аппараты. Спиральный орган. Механизм восприятия звука. Ход слуховой информации: рецепторы, проводящие пути, корковые и подкорковые центры слухового анализатора.

***Вопросы для обсуждения:***

1. Строение анализатора зрения.
2. Строение анализатора слуха.
3. Строение вестибулярного анализатора.
4. Строение кожного анализатора.
5. Строение анализатора вкуса.
6. Строение анализатора обоняния.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2.3.**

**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, коммисуральные 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.

#### **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.

#### **Рубежный контроль раздела 2.3.:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

## 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, 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 психических 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 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 различного пола и возраста 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 методику 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 общеобразовательной программы по физической</li> </ul> |  |
|--|--|--|--|

|  |  |                                 |
|--|--|---------------------------------|
|  | <p>культуре и спорту и туризму; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.</p> |                                 |
|  | <p>ОПК-1.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся,</p>   | <p>Этап формирования умений</p> |

тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия,

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и 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;</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;</p> <p>- 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;</p> <p>- определять задачи учебно-тренировочного занятия по туризму и краеведению;</p> <p>- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по туризму и краеведению;</p> <p>- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по туризму и краеведению в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;</p> <p>- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в туризме и краеведении;</p> <p>- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по туризму и краеведению с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения,</p> |  |
|--|--|--|

|       |  |   |   |
|-------|--|---|---|
|       |  | <p>погодных и санитарно-гигиенических условий</p> <p>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 рекреации и туризму; - 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> | Этап формирования навыков и получения опыта |
| ОПК-9 | Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического | <p>ОПК-9.1. Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние</p>   | Этап формирования знаний                    |

|  |                               |   |                                 |
|--|-------------------------------|---|---------------------------------|
|  | <p>состояния занимающихся</p> | <p>различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методiku проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации.</p> |                                 |
|  |                               | <p>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</p>  | <p>Этап формирования умений</p> |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p>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; - 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, миотонометрии, 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,</p> |  |
|--|--|---|--|

|      |   |  |   |
|------|---|--|---|
|      |   | теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.).  |   |
|      |   | ОПК-9.3. Имеет опыт - проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей; - 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, спорта и туризма. | Этап формирования навыков и получения опыта |
| ПК-3 | Готовность использовать комплекс мер осуществления мониторинга физического состояния индивида, его пригодность к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности | ПК-3.1. Знает: методы измерения и оценки физического состояния индивида - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - принципы, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, элементы консультирования; теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о утомлении,   | Этап формирования знаний                    |



|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  | переутомлении,<br>перенапряжении.   |   |
|  |  | ПК-3.2. Умеет: владеть методами диагностики и анализа физического состояния занимающегося, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки; оценивать анатомо-функциональное состояние организма лиц для ориентации к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности. | Этап формирования умений                    |
|  |  | ПК-3.3. Имеет опыт: оказания помощи при проведении мониторинга физического состояния индивида, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, разработки рекомендаций.   | 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-9;<br>ПК-3 | Этап формирования знаний.      | Теоретический блок вопросов.<br><br>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:<br>( 9-10] баллов;<br>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не |

|                               |  |   |   |
|-------------------------------|--|---|---|
|                               |  |   | <p>допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения:<br/>[8-9) баллов;<br/>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала:<br/>(6-8) баллов;<br/>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки:<br/>[0-6] баллов.</p>   |
| <b>ОПК-1; ОПК-9;<br/>ПК-3</b> | Этап формирования умений                     | <p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p> | <p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией:<br/>( 9-10] баллов;<br/>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:<br/>[8-9) баллов;<br/>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий,</p> |
| <b>ОПК-1; ОПК-9;<br/>ПК-3</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,</p>  | <p>аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании:<br/>[8-9) баллов;<br/>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий,</p>   |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  | <p>владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.</p> | <p>задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов;<br/>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  
Часть 1 (1 семестр)**

1. Строение кости как органа.
2. Рост костей в длину и толщину.
3. Отделы скелета человека.
4. Классификация соединений костей.
5. Кости черепа и их соединение.
6. Кости туловища и их соединение.
7. Кости верхней конечности и их соединение.
8. Кости нижней конечности и их соединение.
9. Общий план строения сустава.
10. Классификация суставов.
11. Добавочные образования суставов и их функциональные значения.
12. Факторы укрепления сустава.
13. Факторы, влияющие на подвижность в суставе.
14. Плечевой сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы, участвующие в движении плеча.
15. Локтевой сустав. Суставы, образующие локтевой сустав, и мышцы, участвующие в движении предплечья.
16. Лучезапястный сустав. Кости, образующие сустав. Мышцы, участвующие в движении кисти.
17. Тазобедренный сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы, участвующие в движении бедра.
18. Коленный сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы, участвующие в

движении голени.

19. Особенности строения суставов и связочного аппарата стопы.
20. Позвоночный столб. Строение и функциональное значение.
21. Соединения позвоночного столба.
22. Искривления (сколиозы) позвоночного столба, их формирование и функциональное значение.
23. Классификация мышц.
24. Мышцы головы и шеи.
25. Мышцы, участвующие в движении верхней конечности.
26. Мышцы, участвующие в движении бедра и голени.
27. Мышцы, участвующие в движении стопы.
28. Мышцы, участвующие в движении туловища.
29. Мышцы, образующие брюшной пресс. Функциональное значение брюшного пресса.
30. Дыхательные мышцы. Строение и функции диафрагмы.

## **Анатомия человека**

### **Часть 2 (2 семестр)**

31. Отделы пищеварительного тракта и особенности строения стенки каждого отдела.
32. Строение стенки полого внутреннего органа.
33. Отделы толстого кишечника. Отличие толстого кишечника от тонкого по строению.
34. Функции почки. Структурно-функциональная единица почки.
35. Особенности строения стенки воздухоносных путей.
36. Строение легких и гортани.
37. Классификация сосудов и строение их стенки.
38. Строение аорты. Области кровоснабжения ее частей (восходящей, дуги и нисходящей).
39. Система верхней полой вены.
40. Система воротной зоны.
41. Глубокие и поверхностные вены верхней и нижней конечностей.
42. Сердце. Его отделы, строение и функции. Клапаны сердца.
43. Круги кровообращения и их функциональное значение.
44. Сосуды, отходящие от дуги аорты и области их кровоснабжения.
45. Камеры сердца и их связь с кругами кровообращения.
46. Лимфатическая система, строение и функция.
47. Эндокринная система. Гуморальная регуляция функций организма.
48. Классификация нервной системы по топографическому и функциональному принципам.
49. Классификация нейронов, их строение и функция. Классификация рецепторов.
50. Строение спинного мозга и его функции.
51. Отделы головного мозга. Желудочки головного мозга и их топография.
52. Строение продолговатого и заднего мозга.
53. Строение среднего и промежуточного мозга.
54. Строение конечного мозга и его функции.
55. Общая характеристика и классификация двигательных путей центральной нервной системы.
56. Общая характеристика и классификация чувствительных путей центральной нервной системы.
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 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. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 1 организм человека, его регуляторные и интегративные системы : учебник для академического бакалавриата / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 447 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-2935-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/425265>.

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

2. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для вузов / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 414 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04086-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449808>

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

| <b>Название электронного ресурса</b>                       | <b>Описание электронного ресурса</b>  | <b>Используемый для работы адрес</b>   |
|--|---|--|
| Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) | Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, | <a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a><br>100% доступ |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   | социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова   |  |
| Электронная библиотека учебников                                      | На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.  | <a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a><br>100% доступ                             |
| Cyberleninka  | Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.  | <a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a><br>100% доступ         |
| Единое окно доступа к образовательным ресурсам                        | Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования   | <a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a><br>100% доступ             |
| Электронные библиотеки. Электронные библиотеки, словари, энциклопедии | Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др. | <a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a><br>100% доступ |
| Библиотека юридической литературы                                     | Электронная библиотека открытого доступа (монографии, диссертации, книги, статьи, новости и аналитика, конспекты лекций, рефераты, учебники).   | <a href="http://pravo.eup.ru/">http://pravo.eup.ru/</a><br>100% доступ                             |

### 5.3. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Возрастная анатомия» 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 лабораторных работ и занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач 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 лабораторной работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет.

Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждой лабораторной работе/практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету/дифференцированному зачету/экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

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

#### **5.4. Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине**

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

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

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

1. Microsoft Office (Word, Excel).

##### **5.4.3. Информационные справочные системы**

| <b>№№</b> | <b>Название электронного ресурса</b>       | <b>Описание электронного ресурса</b>  | <b>Используемый для работы адрес</b>  |
|-----------|--|---|---|
| 1.        | ЭБС «Университетская библиотека онлайн»    | Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниг, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК. | <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a><br>100% доступ  |
| 2.        | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru | Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.   | <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета.<br>Доступ к 5493 журналам с полным текстом в открытом доступе, из них российских журналов |



|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
|     |   |  | 5022.   |
| 3.  | ЭБС издательства «Юрайт»  | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a><br>100% доступ  |
| 4.  | ЭБС издательства "ЛАНЬ"   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a><br>100% доступ  |
| 5.  | ЭБС "Book.ru"   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a><br>100% доступ  |
| 6.  | База данных EastView  | Полнотекстовая база данных периодики.  | <a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a><br>С любого компьютера в сети Университета  |
| 7.  | База данных международного индекса научного цитирования – Scopus:           | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.   | <a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета.  |
| 8.  | Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge) | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.   | <a href="http://webofknowledge.com;">http://webofknowledge.com;</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета.                                      |
| 9.  | Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина                                    | Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов. | <a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a><br>Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.                           |
| 10  | Национальная электронная библиотека   | Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.  | <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a><br>доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета |
| 11. | Видеотека учебных фильмов «Решение»   | Коллекция учебных видеофильмов   | <a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a><br>100% доступ  |

### 5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

Для изучения учебной дисциплины «*Возрастная анатомия*» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» 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

звукоспроизведения, 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 звукоспроизведения, 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 *«Возрастная анатомия»* применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины *«Возрастная анатомия»* 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 *«Возрастная анатомия»* предусмотрено применение электронного обучения.

Учебные часы дисциплины *«Возрастная анатомия»* 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 *«Возрастная анатомия»* предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| №<br>п/п | Содержание изменения   | Реквизиты<br>документа<br>об утверждении<br>изменения   | Дата<br>введения<br>изменения |
|----------|--|---|-------------------------------|
| 1        | Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и рекреации на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – <i>бакалавриата</i> по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от № 943 от 19.09.2017 г. | Протокол заседания кафедры № 9 от «08» мая 2019 года  | 01.09.2019                    |
| 2        | Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы   | Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры<br>Протокол № 10 от «15» мая 2020 года | 01.09.2020                    |
| 3        | *  | Протокол заседания кафедры<br>№ _____<br>от «___» сентября<br>20___ года                                | __.:__.____                   |
| 4        | *  | Протокол заседания кафедры<br>№ _____<br>от «___» сентября<br>20___ года                                | __.:__.____                   |



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

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета физической культуры

/ А.С. Махов/

18 мая 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
***Возрастная физиология***

**Направление подготовки**  
***49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм***

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

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

**Форма обучения**  
***Заочная***

Москва 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «*Возрастная физиология*» разработана на основании разработан на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 01.003. «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- 01.004 «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования»;
- 05.003 «Тренер»;
- 05.005 «Инструктор-методист»;
- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе:  
к.б.н., доцента Карташева В.П.

Руководитель основной образовательной программы  
кандидат биологических наук,  
доцент



В.П. Карташев

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры Протокол № 10 от «15» мая 2020 года

Декан факультета физической культуры, д.п.н., доцент



А.С. Махов

(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:

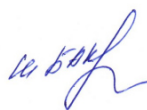
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры Шуйского филиала ИвГУ



Е.А. Осокина

(подпись)

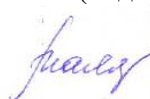
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры и рекреации РГСУ



И.Н. Бакай

(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор



И.Г. Маляев

## 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 бакалавриата /магистратуры/специалитета .....  | 4  |
| 1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета ..... | 4  |
| РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....  | 11 |
| 2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....   | 11 |
| 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины.....  | 12 |
| РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....  | 15 |
| 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине.....  | 15 |
| 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине .....   | 15 |
| РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....  | 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.....     | 58 |
| 4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....  | 64 |
| РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....  | 64 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины .....   | 64 |
| 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины .....  | 65 |
| 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины .....   | 66 |
| 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....  | 67 |
| 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....   | 69 |
| 5.6 Образовательные технологии .....   | 69 |
| ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....  | 71 |

# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Цель и задачи учебной дисциплины

Целью изучения дисциплины «**Возрастная физиология**» сформировать у студентов системные знания о жизнедеятельности целостного организма и его отдельных частей, об основных закономерностях функционирования органов и систем в постнатальном онтогенезе, механизмах их регуляции при взаимодействии между собой и с факторами внешней среды, о физиологических основах клинико-физиологических методов исследования, применяемых в функциональной диагностике и при изучении интегративной деятельности человека.

### **Задачи учебной дисциплины:**

- формирование у студентов навыков анализа функций целостного организма с позиции интегральной физиологии, аналитической методологии и основ холистической медицины;
- формирование у студентов системного подхода в понимании физиологических механизмов, лежащих в основе взаимодействия с факторами внешней среды и реализации адаптивных стратегий организма человека, осуществления функционирования организма человека с позиции концепции функциональных систем.
- изучение студентами закономерностей функционирования различных систем организма человека и особенностей межсистемных взаимодействий при выполнении целенаправленной деятельности с позиции учения об адаптации;
- изучение студентами роли высшей нервной деятельности в регуляции физиологических функций организма человека в условиях нормы;
- ознакомление студентов с методами и принципами экспериментального исследования и оценки функционального состояния организма человека, его регуляторных и гомеостатических систем;

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата

Учебная дисциплина «*Возрастная физиология*» реализуется в *обязательной части*, основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» очной, и заочной формам обучения.

Изучение учебной дисциплины «*Возрастная физиология*» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: Возрастная анатомия, Биохимия двигательной деятельности.

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: Теория и методика физической рекреации и туризма, Массаж, Физическая реабилитация, Рекреология и курортология и др...

## 1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных компетенций ОПК-1; ОПК-9; ПК-3 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

| Категория компетенций | Код компетенции | Формулировка компетенции   | Код и наименование индикатора достижения компетенции  |
|-----------------------|-----------------|--|---|
| Планирование          | ОПК-1.          | Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических 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 возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и |



|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту и туризму; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в базовых</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>видах физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ОПК-1.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически</p> |
|--|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>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 туризму и краеведению; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по туризму и краеведению; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по туризму и краеведению в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в туризме и краеведении; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по туризму и краеведению 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 занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по рекреации и туризму; - 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</p> |
|--|--|--|

|          |        |   |   |
|----------|--------|---|---|
|          |        |   | ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.  |
| Обучение | ОПК-9. | Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся | <p>ОПК-9.1. Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации.</p> <p>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</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>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; - - 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, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека- Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.).</p> <p>ОПК-9.3. Имеет опыт -проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей; - 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</p> |
|--|--|--|--|

|  |       |   |   |
|--|-------|---|---|
|  |       |   | 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, спорта и туризма.   |
| Рекреативно-оздоровительная деятельность | ПК-3. | Готовность использовать комплекс мер осуществления мониторинга физического состояния индивида, его пригодность к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности | ПК-3.1. Знает: методы измерения и оценки физического состояния индивида - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - принципы, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, элементы консультирования; теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о утомлении, переутомлении, перенапряжении. |
|  |       |   | ПК-3.2. Умеет: владеть методами диагностики и анализа физического состояния занимающегося, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико- физиологической оценки; оценивать анатомо-функциональное состояние организма лиц для ориентации к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности.  |
|  |       |   | ПК-3.3. Имеет опыт: оказания помощи при проведении мониторинга физического состояния индивида, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, разработки рекомендаций.   |

## 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 в 4, 5 семестрах, составляет 6 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрен экзамен в 4-ом и 5-ом семестрах.

#### Заочная форма обучения

| Вид учебной работы   | Всего часов | Семестры  |                  |                  |  |
|--|-------------|-----------|------------------|------------------|--|
|  |             | 3         | 4                | 5                |  |
| <b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b> | 44          | 22        |                  | 22               |  |
| Учебные занятия лекционного типа   | 8           | 4         |                  | 4                |  |
| Практические занятия   | 4           | 2         |                  | 2                |  |
| Лабораторные занятия   | 4           | 2         |                  | 2                |  |
| Контактная работа в ЭИОС   | 28          | 14        |                  | 14               |  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>   | 154         | 50        | 27               | 77               |  |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>   | <b>18</b>   | -         | <b>9</b><br>ЭКЗ. | <b>9</b><br>ЭКЗ. |  |
| <b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>  | <b>216</b>  | <b>72</b> | <b>36</b>        | <b>108</b>       |  |

## 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

### *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 | Контактная работа в ЭИОС |
| <b>Модуль 1 (Семестр 4)</b>  |  |                        |   |                    |                          |                      |                          |
| <b>Раздел 1.1. Физиология высшей нервной деятельности</b>  |  |                        |   |                    |                          |                      |                          |
| Тема 1.<br>Введение в предмет физиология человека. Общая физиология центральной нервной системы. Частная физиология центральной нервной системы. | 16                                       | 12                     | 4   | 2                  | 0                        | 0                    | 2                        |
| Тема 2.<br>Общая и частная физиология сенсорных систем. Функции головного мозга. Физиология высшей   | 14                                       | 12                     | 2   | 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 | Лабораторные занятия | Контактная работа в ЭИОС |
| нервной деятельности (ВНД)   |  |                        |   |                    |                          |                      |                          |
| <b>Раздел 1.2. Нервно-мышечная система. Кровь, функции кровообращения.</b>                 |  |                        |   |                    |                          |                      |                          |
| Тема 3.<br>Нервно-мышечная система. Произвольные движения                                  | 14                                       | 12                     | 2   | 0                  | 0                        | 0                    | 2                        |
| Тема 4.<br>Кровь и её функции. Функции кровообращения.                                     | 18                                       | 12                     | 6   | 2                  | 0                        | 2                    | 2                        |
| <b>Раздел 1.3. Функции дыхания, пищеварения, выделения, желез внутренней секреции.</b>     |  |                        |   |                    |                          |                      |                          |
| Тема 5.<br>Тема: Функции дыхания. Функции пищеварения. Выделение.                          | 16                                       | 12                     | 4   | 0                  | 2                        | 0                    | 2                        |
| Тема 6.<br>Обмен веществ и энергии. Теплообмен. Железы внутренней секреции.                | 21                                       | 17                     | 4   | 0                  | 0                        | 0                    | 4                        |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>   | <b>9</b>                                 |                        |   |                    |                          |                      |                          |
| <b>Общий объем, часов</b>  | <b>108</b>                               | <b>77</b>              | <b>22</b>   | <b>4</b>           | <b>2</b>                 | <b>2</b>             | <b>14</b>                |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>  | <b>Экзамен</b>                           |                        |   |                    |                          |                      |                          |
| <b>Модуль 2 (Семестр 5)</b>  |  |                        |   |                    |                          |                      |                          |
| <b>Раздел 2.1. Классификация и характеристика физических упражнений</b>                    |  |                        |   |                    |                          |                      |                          |
| Тема 1.<br>Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений            | 16                                       | 12                     | 4   | 2                  | 0                        | 0                    | 2                        |
| Тема 2.<br>Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. | 16                                       | 12                     | 4   | 0                  | 0                        | 2                    | 2                        |



| Раздел, тема  | Виды учебной работы, академических часов |                        |   |                    |                          |                      |                          |
|---|--|------------------------|---|--------------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|
|   | Всего                                    | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками |                    |                          |                      |                          |
|   |  |                        | Всего   | Лекционные занятия | Семинарские/практические | Лабораторные занятия | Контактная работа в ЭИОС |
| <b>Раздел 2.2. Формирование двигательных навыков</b>  |  |                        |   |                    |                          |                      |                          |
| Тема 3.<br>Тема. Физиологические основы формирования двигательных навыков.  | 16                                       | 12                     | 4   | 2                  | 0                        | 0                    | 2                        |
| Тема 4.<br>Физиологические механизмы развития физических качеств.   | 14                                       | 12                     | 2   | 0                  | 0                        | -                    | 2                        |
| <b>Раздел 2.3. Физиологические основы спортивной тренировки</b>   |  |                        |   |                    |                          |                      |                          |
| Тема 5. Физиологическое обоснование принципов и планирования тренировки. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды. | 16                                       | 12                     | 4   | 0                  | 0                        | 0                    | 4                        |
| Тема 6.<br>Физиологические основы ориентации, отбора, отбора и тренировки юных спортсменов.<br>Физиологические основы спортивной тренировки женщин.           | 21                                       | 17                     | 4   | 0                  | 2                        | 0                    | 2                        |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>  | <b>9</b>                                 |                        |   |                    |                          |                      |                          |
| <b>Общий объем, часов</b>   | <b>108</b>                               | <b>77</b>              | <b>22</b>   | <b>4</b>           | <b>2</b>                 | <b>2</b>             | <b>14</b>                |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>   | <b>Экзамен</b>                           |                        |   |                    |                          |                      |                          |
| <b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>  | <b>216</b>                               | <b>154</b>             | <b>44</b>   | <b>8</b>           | <b>8</b>                 | <b>-</b>             | <b>28</b>                |

**РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЕ**

**3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине  
Заочной формы обучения**

| Раздел, тема                 | Всего     | Виды самостоятельной работы обучающихся |  |                                   |                                   |                                   |                                      |
|------------------------------|-----------|---|--|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
|                              |           | Академическая<br>активность, час        | Форма<br>академической<br>активности   | Выполнение практ.<br>заданий, час | Форма<br>практического<br>задания | Рубежный текущий<br>контроль, час | Форма рубежного<br>текущего контроля |
| <b>Модуль 1. (Семестр 1)</b> |           |   |  |                                   |                                   |                                   |                                      |
| Раздел 1.1                   | 26        | 12                                      | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 12                                | реферат                           | 2                                 | Контрольная работа                   |
| Раздел 1.2                   | 26        | 12                                      | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 12                                | реферат                           | 2                                 | Контрольная работа                   |
| Раздел 1.3                   | 25        | 12                                      | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 11                                | реферат                           | 2                                 | Контрольная работа                   |
| <b>Общий объем, часов</b>    | <b>77</b> | <b>36</b>                               |  | <b>35</b>                         |                                   | <b>6</b>                          |                                      |
| <b>Модуль 2. (Семестр 2)</b> |           |   |  |                                   |                                   |                                   |                                      |

|   |            |           |  |           |         |           |                    |
|---|------------|-----------|--|-----------|---------|-----------|--------------------|
| Раздел 1.1                              | 26         | 12        | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 12        | реферат | 2         | Контрольная работа |
| Раздел 1.2                              | 26         | 12        | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 12        | реферат | 2         | Контрольная работа |
| Раздел 1.3                              | 25         | 12        | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 11        | реферат | 2         | Контрольная работа |
| <b>Общий объем, часов</b>               | <b>77</b>  | <b>36</b> |  | <b>35</b> |         | <b>6</b>  |                    |
| <b>Общий объем по дисциплине, часов</b> | <b>154</b> | <b>72</b> |  | <b>70</b> | реферат | <b>12</b> |                    |

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине «Нормальная физиология человека»

#### Раздел 1.1. Физиология высшей нервной деятельности

##### **Тема 1: Введение в предмет физиология человека. Общая физиология центральной нервной системы. Частная физиология центральной нервной системы.**

*Цель:* Формирование у студентов знаний о предмете, физиологических понятиях, функциях, механизмах и общую, частную физиологию центральной нервной системы.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Предмет физиологии и ее связь с другими науками. Разделы физиологии. Методы физиологических исследований. Основные этапы и роль отечественных и зарубежных ученых в развитии физиологии. Двигательная деятельность как необходимое условие развития организма, здорового образа жизни, повышения работоспособности и активного долголетия. Общие физиологические понятия (функция, процесс, обмен веществ и энергии, гомеостаз, адаптация, ритмичность физиологических процессов). Физиология возбудимых тканей (раздражимость, возбудимость и методы её измерения). Гуморальный и нервный механизмы регуляции физиологических функций.

Значение и общие функции центральной нервной системы. Периферическая нервная система. Функциональная организация центральной нервной системы и ее развитие в процессе эволюции и онтогенеза. Рефлекторный механизм деятельности центральной нервной системы — рефлекс, рефлекторная дуга, обратная связь (рефлекторное кольцо). Виды рефлексов. Методы исследования функций центральной нервной системы.

Нейрон как структурно-функциональная единица центральной нервной системы. Общая характеристика функций нейронов (восприятие, переработка и передача информации). Разновидности нейронов - афферентные, промежуточные и эфферентные. Глиальные клетки и их функции. Мембранные потенциалы нервной клетки (потенциал покоя и потенциал действия), механизм их возникновения. Изменение возбудимости в течение одиночного цикла возбуждения.

Синапс, его строение и механизм проведения возбуждения через нервно-мышечный синапс. Возбуждающие и тормозные синапсы, их роль в возникновении импульсного ответа нейрона. Механизм проведения импульсов по нервному волокну. Роль нервных импульсов в передаче информации. Механизм проведения импульса по нервному волокну (локальные токи) и законы проведения возбуждения по нервному волокну.

Понятие о нервном центре. Особенности проведения возбуждения через нервные центры (одностороннее проведение, замедленное проведение, суммация возбуждения, трансформация и усвоение ритма, спонтанная активность, следовые процессы). Время рефлекса и его составляющие.

Координация деятельности центральной нервной системы. Открытие торможения в центральной нервной системе И. М. Сеченовым. Координационная и охранительная роль процесса торможения. Формы проявления и виды торможения. Тормозные нейроны и медиаторы. Виды торможения: пресинаптическое и постсинаптическое торможение, возвратное торможение. Распространение и взаимодействие импульсов в центральной нервной системе. Основные принципы координации рефлекторной деятельности: субординация нервных центров, иррадиация и концентрация возбуждения, реципрокные взаимоотношения, общий конечный путь (Ч. Шеррингтон), принципы доминанты (А. А. Ухтомский) и обратной афферентации. Значение синхронизации биоэлектрической активности для системной деятельности головного мозга.

Функциональная организация спинного мозга. Роль спинальных центров в регуляции движений и висцеральных функций. Функции продолговатого мозга, его роль в моторных и вегетативных реакциях. Средний мозг и его функции, его роль в реализации познотонических и ориентировочных рефлексов. Промежуточный мозг: таламус и его функциональная организация, гипоталамус как высший подкорковый центр регуляции вегетативных функций. Сетевидное образование (ретикулярная формация) ствола мозга, его восходящие и нисходящие активирующие и тормозные влияния. Лимбическая система мозга, особенности структурно-функциональной организации и её функции. Функции мозжечка и его роль в регуляции двигательных и висцеральных функций. Функции подкорковых ядер (полосатое тело и бледное ядро).

Кора больших полушарий головного мозга как высший отдел центральной нервной системы. Структурно-функциональные единицы коры - вертикальные колонки нейронов. Динамическая локализация функций в коре. Биоэлектрическая активность головного мозга, электроэнцефалограмма. Три функциональных блока мозга: 1) блок регуляции тонуса и бодрствования; 2) блок приема, переработки и хранения информации; 3) блок программирования, регулирования и контроля поведенческой деятельности человека. Вегетативная (автономная) нервная система, ее роль в регуляции вегетативных функций и поддержании постоянства внутренней среды организма (гомеостаза). Функциональная организация и функции симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. Учение Л.А. Орбели об адаптационно-трофической функции вегетативной нервной системы. Вегетативные рефлексы, их роль в обеспечении мышечной работы. Регуляция вегетативных функций организма.

### ***Вопросы для самоподготовки:***

1. Предмет физиологии и ее связь с другими науками.
2. Методы физиологических исследований.
3. Роль отечественных и зарубежных ученых в развитии физиологии.
4. Общие физиологические понятия (функция, процесс, обмен веществ и энергии, гомеостаз, адаптация, ритмичность физиологических процессов).
5. Физиология возбудимых тканей (раздражимость, возбудимость и методы её измерения).
6. Гуморальный и нервный механизмы регуляции физиологических функций.
7. Рефлекторный механизм деятельности центральной нервной системы — рефлекс, рефлекторная дуга, обратная связь (рефлекторное кольцо).
8. Общая характеристика функций нейронов (восприятие, переработка и передача информации).
9. Мембранные потенциалы нервной клетки (потенциал покоя и потенциал действия), механизм их возникновения.
10. Изменение возбудимости в течение одиночного цикла возбуждения.
11. Синапс, его строение и механизм проведения возбуждения через нервно-мышечный синапс.
12. Возбуждающие и тормозные синапсы, их роль в возникновении импульсного ответа нейрона.
13. Механизм проведения импульсов по нервному волокну.
14. Механизм проведения импульса по нервному волокну (локальные токи) и законы проведения возбуждения по нервному волокну.
15. Понятие о нервном центре.
16. Особенности проведения возбуждения через нервные центры (одностороннее проведение, замедленное проведение, суммация возбуждения, трансформация и усвоение ритма, спонтанная активность, следовые процессы).
17. Время рефлекса и его составляющие.
18. Координация деятельности центральной нервной системы.
19. Тормозные нейроны и медиаторы.
20. Виды торможения: пресинаптическое и постсинаптическое торможение, возвратное торможение.
21. Распространение и взаимодействие импульсов в центральной нервной системе.
22. Основные принципы координации рефлекторной деятельности: субординация нервных центров, иррадиация и концентрация возбуждения, реципрокные взаимоотношения, общий конечный путь (Ч. Шеррингтон), принципы доминанты (А. А. Ухтомский) и обратной афферентации.
23. Функциональная организация спинного мозга.
24. Функции продолговатого мозга, его роль в моторных и вегетативных реакциях.
25. Средний мозг и его функции.
26. Промежуточный мозг: таламус и его функциональная организация, гипоталамус как высший подкорковый центр регуляции вегетативных функций.
27. Сетевидное образование (ретикулярная формация) ствола мозга, его восходящие и нисходящие активирующие и тормозные влияния.
28. Лимбическая система мозга, особенности структурно-функциональной организации и её функции.
29. Функции мозжечка и его роль в регуляции двигательных и висцеральных функций.
30. Кора больших полушарий головного мозга как высший отдел центральной нервной системы.

## **Тема 2: Общая и частная физиология сенсорных систем. Функции головного мозга. Физиология высшей нервной деятельности (ВНД). Лабораторное занятие (Определение темперамента)**

*Цель:* Формирование у студентов знаний в области общей и частной физиологии сенсорных систем, её свойства, функции и механизмы взаимосвязи с другими системами организма в целом, изучить функции головного мозга, его свойства и механизмы взаимосвязи с другими системами организма в целом.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Общие закономерности деятельности сенсорных систем (анализаторов). Учение И. П. Павлова об анализаторах. Биологическое значение и основные функции сенсорных систем. Классификация и механизм возбуждения рецепторов. Основные способы передачи информации. Чувствительность рецепторов, абсолютные и дифференциальные пороги. Адаптация рецепторов. Кортикальный уровень сенсорных систем.

Зрительная сенсорная система. Периферический и центральный отделы. Оптическая и воспринимающая система глаза. Рецепторы, механизм восприятия и передачи зрительной информации в кору головного мозга. Основные функциональные показатели зрительной сенсорной системы. Поле зрения, острота зрения и глубинное зрение. Цветовое зрение. Зрительная память, поисковая функция глаза. Темновая и световая адаптация. Роль зрительной сенсорной системы в управлении движениями.

Слуховая сенсорная система. Функции структур наружного, среднего и внутреннего уха. Фонорецепторы, механизм восприятия и передачи звуковой информации. Слуховые пороги, частотный диапазон восприятия звуков. Бинауральный слух и определение направленности звука. Воздушная и костная проводимость звука. Восприятие речи. Слуховая память. Значение слуховой сенсорной системы при занятиях спортом.

Вестибулярная сенсорная система. Периферический отдел (строение и функция костного и перепончатого лабиринтов). Вестибулярные рецепторы, механизм восприятия положения и перемещения тела в пространстве. Вестибулярные рефлексы, вестибулярная устойчивость. Значение вестибулярной сенсорной системы в управлении движениями.

Двигательная сенсорная система. Проприорецепторы двигательной сенсорной системы, механизм восприятия и передачи информации в центральной нервной системе. Кортикальный уровень двигательной сенсорной системы и роль обратной афферентации в управлении движениями. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.

Понятие о висцеральной, болевой, тактильной, обонятельной и вкусовой сенсорных системах. Взаимодействие различных сенсорных систем при физических упражнениях.

Определение понятия высшая нервная деятельность. Роль И.М. Сеченова в формировании представлений о природе произвольных движений и психики. Учение И. П. Павлова об условных рефлексах как основе высшей нервной деятельности.

Условные и безусловные рефлексы, их характеристика. Приспособительное значение условных рефлексов и механизм их образования. Условные рефлексы высших порядков. Условные рефлексы первого (сенсорные) и второго рода (оперантные). Физиологические механизмы фиксации условных рефлексов. Память, её виды и нейрофизиологические механизмы. Торможение условных рефлексов. Динамический стереотип. Обучение и поведение как формы приспособления к окружающей среде. Типы высшей нервной деятельности. Первая и вторая сигнальные системы.

Физиологические механизмы мотиваций и эмоций. Информационная теория эмоций. Функциональная организация сложных форм деятельности человека. Понятие о функциональной системе (П.К. Анохин) как принципе работы мозга. Функциональные асимметрии человека, их определение и значение для осуществления двигательной деятельности спортсмена. Физиология сна. Быстрый и медленный сон, их значение для организма. Физиологические механизмы восприятия и внимания.

Мышление и его механизмы. Нейрофизиологические механизмы кодирования мыслительной деятельности (Н.П. Бехтерева). Значение подражания, запечатления (импринтинг) и условных рефлексов для обучения. Высшие формы творческих функций мозга. Сознание и его нейрофизиологические механизмы.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Общие закономерности деятельности сенсорных систем (анализаторов).
2. Классификация и механизм возбуждения рецепторов.
3. Основные способы передачи информации.
4. Чувствительность рецепторов, абсолютные и дифференциальные пороги. Адаптация рецепторов.
5. Зрительная сенсорная система. Периферический и центральный отделы.
6. Оптическая и воспринимающая система глаза. Рецепторы, механизм восприятия и передачи зрительной информации в кору головного мозга.
7. Основные функциональные показатели зрительной сенсорной системы. Поле зрения, острота зрения и глубинное зрение. Цветовое зрение. Зрительная память, поисковая функция глаза. Темновая и световая адаптация.
8. Понятие о висцеральной, болевой, тактильной, обонятельной и вкусовой сенсорных системах.
9. Слуховая сенсорная система. Функции структур наружного, среднего и внутреннего уха.
10. Фонорецепторы, механизм восприятия и передачи звуковой информации.
11. Слуховые пороги, частотный диапазон восприятия звуков.
12. Вестибулярная сенсорная система. Периферический отдел (строение и функция костного и перепончатого лабиринтов).
13. Вестибулярные рецепторы, механизм восприятия положения и перемещения тела в пространстве.
14. Двигательная сенсорная система. Проприорецепторы двигательной сенсорной системы, механизм восприятия и передачи информации в центральной нервной системе.
15. Кортикальный уровень двигательной сенсорной системы и роль обратной афферентации в управлении движениями.
16. Условные и безусловные рефлексы, их характеристика.
17. Физиологические механизмы фиксации условных рефлексов.
18. Память ее виды и нейрофизиологические механизмы
19. Торможение условных рефлексов
20. Динамический стереотип
21. Типы высшей нервной деятельности. Первая и вторая сигнальные системы
22. Физиологические механизмы мотиваций и эмоций. Информационная теория эмоций.
23. Функциональная организация сложных форм деятельности человека.
24. Функциональные асимметрии человека, их определение и значение для осуществления двигательной деятельности спортсмена.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.1**

### **Примерные темы рефератов:**

1. Предмет физиологии и ее связь с другими науками.
2. Методы физиологических исследований.
3. Роль отечественных и зарубежных ученых в развитии физиологии.
4. Общие физиологические понятия (функция, процесс, обмен веществ и энергии, гомеостаз, адаптация, ритмичность физиологических процессов).
5. Физиология возбудимых тканей (раздражимость, возбудимость и методы её измерения).
6. Гуморальный и нервный механизмы регуляции физиологических функций.

7. Рефлекторный механизм деятельности центральной нервной системы — рефлекс, рефлекторная дуга, обратная связь (рефлекторное кольцо).
8. Общая характеристика функций нейронов (восприятие, переработка и передача информации).
9. Мембранные потенциалы нервной клетки (потенциал покоя и потенциал действия), механизм их возникновения.
10. Изменение возбудимости в течение одиночного цикла возбуждения.
11. Синапс, его строение и механизм проведения возбуждения через нервно-мышечный синапс.
12. Возбуждающие и тормозные синапсы, их роль в возникновении импульсного ответа нейрона.
13. Механизм проведения импульсов по нервному волокну.
14. Механизм проведения импульса по нервному волокну (локальные токи) и законы проведения возбуждения по нервному волокну.
15. Понятие о нервном центре.
16. Особенности проведения возбуждения через нервные центры (одностороннее проведение, замедленное проведение, суммация возбуждения, трансформация и усвоение ритма, спонтанная активность, следовые процессы).
17. Время рефлекса и его составляющие.
18. Координация деятельности центральной нервной системы.
19. Тормозные нейроны и медиаторы.
20. Виды торможения: пресинаптическое и постсинаптическое торможение, возвратное торможение.
21. Распространение и взаимодействие импульсов в центральной нервной системе.
22. Основные принципы координации рефлекторной деятельности: субординация нервных центров, иррадиация и концентрация возбуждения, реципрокные взаимоотношения, общий конечный путь (Ч. Шеррингтон), принципы доминанты (А. А. Ухтомский) и обратной афферентации.
23. Функциональная организация спинного мозга.
24. Функции продолговатого мозга, его роль в моторных и вегетативных реакциях.
25. Средний мозг и его функции.
26. Промежуточный мозг: таламус и его функциональная организация, гипоталамус как высший подкорковый центр регуляции вегетативных функций.
27. Сетевидное образование (ретикулярная формация) ствола мозга, его восходящие и нисходящие активирующие и тормозные влияния.
28. Лимбическая система мозга, особенности структурно-функциональной организации и её функции.
29. Функции мозжечка и его роль в регуляции двигательных и висцеральных функций.
30. Кора больших полушарий головного мозга как высший отдел центральной нервной системы.

**Рубежный контроль раздела 1.1:  
форма рубежного контроля – контрольная работа**

**Раздел 2.2.** Нервно-мышечная система. Кровь, функции кровообращения.

**3. Тема: Нервно-мышечная система. Произвольные движения.**

*Цель:* Формирование у студентов знаний в области физиологии нервно-мышечной системы и произвольные движения, её свойства, функции, механизмы взаимосвязи с другими системами организма в целом.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*



Понятие о нервно-мышечном аппарате. Двигательные единицы (ДЕ) - основные морфофункциональные элементы нервно-мышечной системы. Типы и функциональные свойства ДЕ. Мышечные волокна, их типы (медленные и быстрые). Передача возбуждения в нервно-мышечном синапсе. Механизм сокращения и расслабления мышечного волокна. Химизм и энергетика мышечного сокращения. Регуляция силы сокращения мышцы (число активных ДЕ, частота импульсации мотонейронов, связь сокращения мышечных волокон отдельных ДЕ во времени).

Зависимость функциональных свойств мышцы от композиции (состава входящих в нее ДЕ). Способы оценки композиции мышц. Влияние состава ДЕ на силовые, скоростные характеристики мышц и выносливость. Включение различных типов ДЕ при разных режимах сокращения мышц. Биоэлектрические явления в мышце при её сокращении (интерференционная электромиограмма). Нейрофизиологические механизмы тонуса скелетных мышц. Возбудимость нервно-мышечного аппарата (хронаксия и реобаза).

Одиночный и тетанический режимы мышечного сокращения. Изометрический, изотонический и ауксотонический режимы сокращения. Статический и динамический типы работы мышц. Концентрическая и эксцентрическая формы динамической работы. Исходная длина и величина напряжения, развиваемого скелетной мышцей. Зависимость между силой и скоростью сокращения мышцы. Кровоснабжение мышц, сокращающихся в различных режимах. Функциональные свойства гладких мышц, особенности их метаболизма.

Произвольные и непроизвольные движения. Основные принципы организации произвольных движений. Рефлекторная природа двигательных актов. Многоуровневый характер регуляции движений. Функциональная система управления движениями. Автоматизация движений и её механизмы. Роль обратных связей в управлении движениями. Речевая регуляция движений.

Поза тела и её значение в двигательной деятельности человека. Роль спинного мозга, различных отделов ствола мозга и подкорковых ядер в регуляции тонуса скелетных мышц и позы тела. Гамма-регуляция мышечного тонуса. Установочные рефлексy.

Роль различных отделов центральной нервной системы в регуляции движений. Спинальные двигательные системы (реципрокная иннервация мышц-антагонистов, сгибательный, перекрестный и шагательный рефлексy). Двигательные функции ствола мозга и роль мозжечка в регуляции движений. Нисходящие моторные системы, корковый контроль афферентных влияний, спинальных рефлексов и активности мотонейронов спинного мозга. Роль парной деятельности и доминирования полушарий в управлении движениями.

Использование сенсорных коррекций и срочной информации при обучении движениям.

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

1. Понятие о нервно-мышечном аппарате.
2. Двигательные единицы (ДЕ) - основные морфофункциональные элементы нервно-мышечной системы.
3. Типы и функциональные свойства ДЕ.
4. Мышечные волокна, их типы (медленные и быстрые). Передача возбуждения в нервно-мышечном синапсе.
5. Механизм сокращения и расслабления мышечного волокна.
6. Химизм и энергетика мышечного сокращения.
7. Регуляция силы сокращения мышцы (число активных ДЕ, частота импульсации мотонейронов, связь сокращения мышечных волокон отдельных ДЕ во времени).
8. Зависимость функциональных свойств мышцы от композиции (состава входящих в нее ДЕ).
9. Нейрофизиологические механизмы тонуса скелетных мышц.
10. Возбудимость нервно-мышечного аппарата (хронаксия и реобаза).
11. Одиночный и тетанический режимы мышечного сокращения.
12. Изометрический, изотонический и ауксотонический режимы сокращения.
13. Статический и динамический типы работы мышц.

14. Концентрическая и эксцентрическая формы динамической работы.
  15. Исходная длина и величина напряжения, развиваемого скелетной мышцей.
  16. Зависимость между силой и скоростью сокращения мышцы.
  17. Кровоснабжение мышц, сокращающихся в различных режимах.
1. Произвольные и произвольные движения.
  2. Основные принципы организации произвольных движений.
  3. Многоуровневый характер регуляции движений.
  4. Автоматизация движений и её механизмы.
  5. Роль обратных связей в управлении движениями.
  6. Двигательные функции ствола мозга и роль мозжечка в регуляции движений.
  7. Нисходящие моторные системы, корковый контроль афферентных влияний, спинальных рефлексов и активности мотонейронов спинного мозга.
  8. Роль парной деятельности и доминирования полушарий в управлении движениями.

#### **Тема 4: Кровь и её функции. Функции кровообращения. Лабораторная работа (Проба Руфье).**

*Цель:* Формирование у студентов знаний в области физиологии крови и её свойства, функции и механизмы взаимосвязи с другими системами организма в целом. Знать общую морфофункциональную характеристику системы кровообращения и её роль в поддержании жизнедеятельности организма;

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Понятие о системе крови. Кровотворение. Состав и объем крови. Функции крови: транспортная, дыхательная, питательная, терморегуляторная, поддержание водно-солевого баланса и кислотно-основного состояния (КОС), выделительная, защитная и регуляторная.

Форменные элементы крови: эритроциты, лейкоциты, тромбоциты, их строение и функции. Гемоглобин и гематокрит крови. Осмотическая устойчивость эритроцитов. Лейкоцитарная формула. Физиологический лейкоцитоз. Скорость оседания эритроцитов. Физико-химические свойства плазмы крови: удельный вес, гематокрит, осмотическое давление, КОС, буферные системы крови, коллоидные и суспензионные свойства, вязкость. Группы крови. Резус-фактор. Свертывание крови. Нервная и гуморальная регуляция системы крови.

Изменения крови при мышечной деятельности: истинный и ложный эритроцитоз, эритропения, миогенный лейкоцитоз и его фазы, миогенный тромбоцитоз. Изменение показателей периферической крови при различных функциональных состояниях. Лимфа как внутренняя среда организма: количество, состав, основные свойства и функции, лимфообразование.

Функциональная организация сердечно-сосудистой системы. Основные функции системы кровообращения. Физиологическое значение кругов кровообращения.

Сердце. Функциональные особенности и свойства сердечной мышцы (автоматия, возбудимость, проводимость и сократимость). Автоматия и проводящая система сердца. Электрические явления в сердце. Электрокардиограмма (ЭКГ). Сократительная деятельность сердца. Закон «все или ничего». Метаболизм и кровоснабжения сердца. Фазовая структура сердечного цикла.

Показатели деятельности сердца. Зависимость частоты сердечных сокращений (ЧСС) от мощности циклической работы, величины и продолжительности статических усилий, объема активной мышечной массы. Систолический (ударный) объем крови (УОК), минутный объем крови (МОК) объем циркулирующей и депонированной крови. Зависимость изменений УОК и МОК от мощности мышечной работы. Особенности изменений УОК и МОК при статической работе. Влияние на ЧСС, УОК и МОК положения тела в пространстве. Внутри и внесердечные (нервные и гуморальные) механизмы регуляции работы сердца в покое и при работе.

Функциональная организация сосудистой системы. Функции артериальных и венозных сосудов. Гемодинамика. Биофизические основы гемодинамики. Артериальное давление (АД) и факторы, его определяющие, сосудистое сопротивление кровотоку. Объемная и линейная скорости кровотока. Движение крови по артериям и венам, факторы его определяющие. Микроциркуляция. Капилляры и их типы. Обмен газов, жидкости и веществ через стенку капилляров.

Тонус сосудов и механизмы его регуляции. Физиологические и биофизические механизмы регуляции движения крови по сосудам. Механизмы местной, нервной и гуморальной регуляции деятельности различных звеньев сердечно-сосудистой системы. Физиологические механизмы кровоснабжения скелетных мышц и других органов и тканей.

Основные показатели гемодинамики при мышечной работе. Рабочая гиперемия и ее механизмы. Факторы, определяющие величину кровоснабжения активных мышц. Кровоснабжение скелетных мышц при динамической работе и статических усилиях. Перераспределение кровотока при мышечной работе.

Особенности регуляции кровообращения при мышечной работе. Механизмы регуляции лимфообращения в покое и мышечной деятельности.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Понятие о системе крови.
2. Состав и объем крови.
3. Функции крови: транспортная, дыхательная, питательная, терморегуляторная, поддержание водно-солевого баланса и кислотно-основного состояния (КОС), выделительная, защитная и регуляторная.
4. Форменные элементы крови: эритроциты, лейкоциты, тромбоциты, их строение и функции.
5. Гемоглобин и гематокрит крови. Осмотическая устойчивость эритроцитов.
6. Лейкоцитарная формула. Физиологический лейкоцитоз.
7. Скорость оседания эритроцитов.
8. Физико-химические свойства плазмы крови: удельный вес, гематокрит, осмотическое давление, КОС, буферные системы крови, коллоидные и суспензионные свойства, вязкость.
9. Свертывание крови.
10. Нервная и гуморальная регуляция системы крови.
11. Изменения крови при мышечной деятельности: истинный и ложный эритроцитоз, эритропения, миогенный лейкоцитоз и его фазы, миогенный тромбоцитоз.
12. Изменение показателей периферической крови при различных функциональных.
13. Группы крови. Резус-фактор.
14. Физиологические механизмы изменения в системе крови при мышечной работе разной мощности.
15. Функциональная организация сердечно-сосудистой системы.
16. Основные функции системы кровообращения.
17. Физиологическое значение кругов кровообращения.
18. Функциональные особенности и свойства сердечной мышцы (автоматия, возбудимость, проводимость и сократимость).
19. Автоматия и проводящая система сердца.
20. Электрические явления в сердце. Электрокардиограмма (ЭКГ).
21. Сократительная деятельность сердца. Закон «все или ничего».
22. Метаболизм и кровоснабжения сердца.
23. Фазовая структура сердечного цикла.
24. Показатели деятельности сердца.
25. Систолический (ударный) объем крови (УОК), минутный объем крови (МОК), объем циркулирующей и депонированной крови.
26. Зависимость изменений УОК и МОК от мощности мышечной работы.
27. Особенности изменений УОК и МОК при статической работе.

28. Внутри и внесердечные (нервные и гуморальные) механизмы регуляции работы сердца в покое и при работе.
29. Функциональная организация сосудистой системы.
30. Функции артериальных и венозных сосудов.
31. Гемодинамика. Биофизические основы гемодинамики.
32. Артериальное давление (АД) и факторы, его определяющие, сосудистое сопротивление кровотоку.
33. Объемная и линейная скорости кровотока.
34. Движение крови по артериям и венам, факторы его определяющие.
35. Капилляры и их типы. Обмен газов, жидкости и веществ через стенку капилляров.
36. Тонус сосудов и механизмы его регуляции.
37. Физиологические механизмы кровоснабжения скелетных мышц и других органов и тканей.
38. Механизмы местной, нервной и гуморальной регуляции деятельности различных звеньев сердечно-сосудистой системы.
39. Основные показатели гемодинамики при мышечной работе.
40. Рабочая гиперемия и ее механизмы.
41. Факторы, определяющие величину кровоснабжения активных мышц.
42. Кровоснабжение скелетных мышц при динамической работе и статических усилиях.
43. Перераспределение кровотока при мышечной работе.
44. Особенности регуляции кровообращения при мышечной работе.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3.2**

### **Примерные темы рефератов:**

1. Функциональная организация сердечно-сосудистой системы.
2. Основные функции системы кровообращения.
3. Физиологическое значение кругов кровообращения.
4. Функциональные особенности и свойства сердечной мышцы (автоматия, возбудимость, проводимость и сократимость).
5. Автоматия и проводящая система сердца.
6. Электрические явления в сердце. Электрокардиограмма (ЭКГ).
7. Сократительная деятельность сердца. Закон «все или ничего».
8. Метаболизм и кровоснабжения сердца.
9. Фазовая структура сердечного цикла.
10. Показатели деятельности сердца.
11. Систолический (ударный) объем крови (УОК), минутный объем крови (МОК), объем циркулирующей и депонированной крови.
12. Зависимость изменений УОК и МОК от мощности мышечной работы.
13. Особенности изменений УОК и МОК при статической работе.
14. Внутри и внесердечные (нервные и гуморальные) механизмы регуляции работы сердца в покое и при работе.
15. Функциональная организация сосудистой системы.
16. Функции артериальных и венозных сосудов.
17. Гемодинамика. Биофизические основы гемодинамики.
18. Артериальное давление (АД) и факторы, его определяющие, сосудистое сопротивление кровотоку.
19. Объемная и линейная скорости кровотока.
20. Движение крови по артериям и венам, факторы его определяющие.
21. Капилляры и их типы. Обмен газов, жидкости и веществ через стенку капилляров.
22. Тонус сосудов и механизмы его регуляции.

23. Физиологические механизмы кровоснабжения скелетных мышц и других органов и тканей.
24. Механизмы местной, нервной и гуморальной регуляции деятельности различных звеньев сердечно-сосудистой системы.
25. Основные показатели гемодинамики при мышечной работе.
26. Рабочая гиперемия и ее механизмы.
27. Факторы, определяющие величину кровоснабжения активных мышц.
28. Кровоснабжение скелетных мышц при динамической работе и статических усилиях.
29. Перераспределение кровотока при мышечной работе.
30. Особенности регуляции кровообращения при мышечной работе.

## **Рубежный контроль раздела 1.2: форма рубежного контроля – контрольная работа**

### **Раздел 1.3.**

**Тема 5: *Функции дыхательной, пищеварительной, выделительной систем. Лабораторная работа (Пробы Штанге и Генче, определение основных показателей дыхания).***

*Цель:* Знать физиологические механизмы дыхательной, пищеварительной и выделительной системы организма, их этапы.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Дыхание и его функции. Этапы газообмена в организме. Вентиляция легких. Механизм вдоха и выдоха. Дыхательный цикл и его изменения (гиперпноэ, тахипноэ, полипноэ, диспноэ). Легочные объемы и емкости. Должные и фактические величины. Легочная вентиляция и её компоненты в условиях покоя и при мышечной работе у людей различного уровня физической подготовленности. Функциональное «мертвое» пространство. Альвеолярная вентиляция. Кислородная стоимость (работа) дыхания.

Газообмен в легких. Газовый состав атмосферного, альвеолярного и выдыхаемого воздуха. Величины парциального давления газов в легких и напряжения газов в артериальной, венозной крови и тканях. Диффузия как механизм обмена газов в легких и тканях. Диффузионная способность легких для кислорода и углекислого газа.

Транспорт кислорода кровью. Кислородная емкость крови. Оксигемоглобин и факторы, определяющие скорость его диссоциации. Понятие о сдвиге кривой диссоциации оксигемоглобина вправо (эффект Бора). Артериально-венозная разность по кислороду, коэффициент использования кислорода. Транспорт CO<sub>2</sub> кровью. Роль карбоангидразы; факторы, влияющие на выделение CO<sub>2</sub>.

Регуляция дыхания. Понятие о газовом гомеостазе организма. Типы регуляции дыхания. Дыхательный центр и его отделы (И.М. Сеченов, Н.А. Миславский). Регуляция деятельности дыхательного центра. Функции Периферических (артериальных) и центральных (медуллярных) хеморецепторов. Влияние на дыхательный центр с механорецепторов работающих мышц и периферических рецепторов. Роль коры больших полушарий головного мозга в регуляции дыхания. Произвольная регуляция дыхания. Рефлексы саморегуляции дыхания. Особенности механизмов регуляции дыхания при мышечной работе.

Общая характеристика основных пищеварительных процессов. Работы И. П. Павлова и его школы в исследовании физиологии пищеварения. Методы исследования функций желудочно-кишечного тракта. Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта: в полости рта, желудке, 12-перстной кишке, тонком и толстом кишечнике Состав и свойства пищеварительных соков, их основные ферменты. Полостное и пристеночное пищеварение.

Секреторная, моторная и гормональная функции желудочно-кишечного тракта. Роль поджелудочной железы и печени в пищеварении. Всасывание продуктов переваривания пищи. Регуляция пищеварения в различных отделах желудочно-кишечного тракта. Влияние мышечной деятельности на пищеварение.

Общая характеристика выделительных процессов. Выделительная функция кожи (потовые и сальные железы), легких и желудочно-кишечного тракта. Основные функции почек и методы их исследования. Нефрон как структурно-функциональная единица почек. Особенности кровообращения в почках. Юкстамедуллярные нефроны. Процесс мочеобразования: клубочковая фильтрация, канальцевая реабсорбция и секреция. Регуляция мочеобразования. Количество, состав и свойства мочи. Мочевыведение и мочеиспускание. Влияние мышечной деятельности на функции выделения.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Дыхание и его функции. Этапы газообмена в организме.
2. Вентиляция легких. Механизм вдоха и выдоха.
3. Дыхательный цикл и его изменения (гиперпноэ, тахипноэ, полипноэ, диспноэ). Легочные объемы и емкости.
4. Должные и фактические величины.
5. Газообмен в легких.
6. Транспорт кислорода кровью.
7. Кислородная емкость крови.
8. Оксигемоглобин и факторы, определяющие скорость его диссоциации.
9. Понятие о сдвиге кривой диссоциации оксигемоглобина вправо (эффект Бора).
10. Транспорт CO<sub>2</sub> кровью.
11. Общая характеристика основных пищеварительных процессов.
12. Работы И. П. Павлова и его школы в исследовании физиологии пищеварения.
13. Методы исследования функций желудочно-кишечного тракта.
14. Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта: в полости рта, желудке, 12-перстной кишке, тонком и толстом кишечнике
15. Состав и свойства пищеварительных соков, их основные ферменты.
16. Секреторная, моторная и гормональная функции желудочно-кишечного тракта.
17. Роль поджелудочной железы и печени в пищеварении.
18. Всасывание продуктов переваривания пищи.
19. Регуляция пищеварения в различных отделах желудочно-кишечного тракта.
20. Общая характеристика выделительных процессов.
21. Выделительная функция кожи (потовые и сальные железы), легких и желудочно-кишечного тракта.
22. Основные функции почек и методы их исследования.
23. Нефрон как структурно-функциональная единица почек. Особенности кровообращения в почках.
24. Регуляция мочеобразования. Количество, состав и свойства мочи.
25. Мочевыведение и мочеиспускание. Влияние мышечной деятельности на функции выделения.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3.3**

#### **Примерные темы рефератов:**

1. Дыхание и его функции. Этапы газообмена в организме.
2. Вентиляция легких. Механизм вдоха и выдоха.
3. Дыхательный цикл и его изменения (гиперпноэ, тахипноэ, полипноэ, диспноэ). Легочные объемы и емкости.

4. Должные и фактические величины.
5. Газообмен в легких.
6. Транспорт кислорода кровью.
7. Кислородная емкость крови.
8. Оксигемоглобин и факторы, определяющие скорость его диссоциации.
9. Понятие о сдвиге кривой диссоциации оксигемоглобина вправо (эффект Бора).
10. Транспорт CO<sub>2</sub> кровью.
11. Общая характеристика основных пищеварительных процессов.
12. Работы И. П. Павлова и его школы в исследовании физиологии пищеварения.
13. Методы исследования функций желудочно-кишечного тракта.
14. Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта: в полости рта, желудке, 12-перстной кишке, тонком и толстом кишечнике
15. Состав и свойства пищеварительных соков, их основные ферменты.
16. Секреторная, моторная и гормональная функции желудочно-кишечного тракта.
17. Роль поджелудочной железы и печени в пищеварении.
18. Всасывание продуктов переваривания пищи.
19. Регуляция пищеварения в различных отделах желудочно-кишечного тракта.
20. Общая характеристика выделительных процессов.
21. Выделительная функция кожи (потовые и сальные железы), легких и желудочно-кишечного тракта.
22. Основные функции почек и методы их исследования.
23. Нефрон как структурно-функциональная единица почек. Особенности кровообращения в почках.
24. Регуляция мочеобразования. Количество, состав и свойства мочи.
25. Мочевыведение и мочеиспускание. Влияние мышечной деятельности на функции выделения.

### **Рубежный контроль раздела 1.3.:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

#### **Тема 6: Обмен веществ и энергии. Теплообмен. Железы внутренней секреции. Лабораторная работа (Определение основного обмена).**

*Цель:* знать основные функции обмена веществ и энергии, нейрогуморальные механизмы регуляции обмена веществ и теплообмен их механизмы и адаптацию организма к изменениям температуры внешней среды. Роль гормонов гипоталамуса, гипофиза, периферических желез внутренней секреции, их роль на обменные процессы организма и реакции на изменение внешних и внутренних факторов.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Взаимосвязь обмена веществ и энергии. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм. Роль белков в организме. Азотистый баланс. Пластическое обеспечение функций. Белковый обмен во время мышечной работы и восстановления. Регуляция белкового обмена.

Роль жиров в организме. Особенности превращения жиров в организме. Мобилизация и использование свободных жирных кислот в энергообеспечении работы мышц. Регуляция жирового обмена.

Роль углеводов в организме. Особенности превращения жиров в организме. Регуляция уровня глюкозы в крови и регуляция углеводного обмена. Углеводный обмен при мышечной работе. Соотношение углеводного и жирового обменов во время мышечной работы.

Обмен воды и минеральных веществ. Значение и распределение воды в организме. Обмен воды при мышечной работе. Влияние дегидратации на работоспособность. Минеральный обмен. Особенности минерального обмена при мышечной работе.

Обмен энергии. Энергетический баланс организма. Основной обмен. Добавочный расход энергии. Суточные энергозатраты при различных видах деятельности. Источники энергии и способы её освобождения в организме. Прямая и непрямая калориметрия. Калорический эквивалент кислорода. Энергетический обмен при мышечной работе. Кислородный запрос, потребление кислорода и кислородный долг. Энергетическая стоимость разных видов мышечной деятельности. Коэффициент полезного действия. Понятие о температурном гомеостазе и тепловом балансе организма. Механизмы теплопродукции (химическая терморегуляция). Первичное и вторичное тепло. Механизмы теплоотдачи (физическая терморегуляция). Теплоизлучение, теплопроводение, конвекция и испарение. Работа потовых желез и их роль в теплоотдаче. Дегидратация организма. Температурные «ядро» и «оболочка» тела. Факторы, определяющие колебания температуры «ядра» и «оболочки». Способы измерения температуры тела.

Регуляция температуры тела человека. Восприятие и анализ температуры тела и внешней среды. Нервные центры. Исполнительные органы системы терморегуляции. Рабочая гипертермия, ее механизмы и закономерности. Теплообмен при различных видах мышечной деятельности и влияние на него условий внешней среды (температура, влажность). Адаптация организма к изменениям температуры внешней среды.

Функции желез внутренней секреции (эндокринных желез) и их роль в регуляции функций организма в покое и при мышечной деятельности. Гормоны, их свойства. Виды и механизм действия гормонов. Основные методы исследования: удаление эндокринных желез в эксперименте, блокада и стимуляция их функций, введение гормонов. Эндокринная система организма и регуляция её деятельности (гипофизарный и парагипофизарный пути регуляции).

Функции гормонов передней, средней и задней доли гипофиза. Роль гормонов гипофиза в регуляции деятельности других желез внутренней секреции.

Функции гормонов надпочечников. Гормоны мозгового слоя (адреналин и норадреналин), их связь с симпатической нервной системой. Гормоны коркового слоя: минералокортикоиды и глюкокортикоиды. Их роль в процессах срочной и долговременной адаптации организма к экстремальным факторам. Общий адаптационный синдром, его стадии. Стресс и адаптация. Роль желез внутренней секреции в формировании системно-структурного следа при переходе срочных адаптивных реакций в долговременные.

Эндокринные функции половых желез и их роль в развитии физических качеств. Вредность использования анаболических стероидов.

Функции гормонов щитовидной железы. Ее гипо- и гиперфункция. Влияние на энергетический обмен и связь с симпатической нервной системой. Роль в процессах терморегуляции. Эндокринные функции поджелудочной железы.

### ***Вопросы для самоподготовки:***

1. Взаимосвязь обмена веществ и энергии. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм.
2. Роль белков в организме. Азотистый баланс. Пластическое обеспечение функций. Белковый обмен во время мышечной работы и восстановления. Регуляция белкового обмена.
3. Роль жиров в организме. Особенности превращения жиров в организме.
4. Мобилизация и использование свободных жирных кислот в энергообеспечении работы мышц. Регуляция жирового обмена.
5. Роль углеводов в организме. Особенности превращения жиров в организме.
6. Регуляция уровня глюкозы в крови и регуляция углеводного обмена. Углеводный обмен при мышечной работе.



7. Температурный гомеостаз и тепловой баланс организма.
8. Механизмы теплопродукции (химическая терморегуляция).
9. Теплоизлучение, теплопроводение, конвекция и испарение.
10. Работа потовых желез и их роль в теплоотдаче. Дегидратация организма.
11. Температурные «ядро» и «оболочка» тела. Факторы, определяющие колебания температуры «ядра» и «оболочки».
12. Регуляция температуры тела человека.
13. Нервные центры. Исполнительные органы системы терморегуляции.
14. Адаптация организма к изменениям температуры внешней среды.
14. Функции желез внутренней секреции (эндокринных желез) и их роль в регуляции функций организма в покое и при мышечной деятельности.
15. Гормоны, их свойства. Виды и механизм действия гормонов.
16. Функции гормонов передней, средней и задней доли гипофиза. Роль гормонов гипофиза в регуляции деятельности других желез внутренней секреции.
17. Функции гормонов надпочечников. Гормоны мозгового слоя (адреналин и норадреналин), их связь с симпатической нервной системой.
18. Гормоны коркового слоя: минералокортикоиды и глюкокортикоиды. Их роль в процессах срочной и долговременной адаптации организма к экстремальным факторам. Общий адаптационный синдром, его стадии.
19. Функции гормонов щитовидной железы. Ее гипо- и гиперфункция. Влияние на энергетический обмен и связь с симпатической нервной системой. Роль в процессах терморегуляции. Эндокринные функции поджелудочной железы.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.3.**

#### **Темы рефератов к разделу:**

1. Взаимосвязь обмена веществ и энергии. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм.
2. Роль белков в организме. Азотистый баланс. Пластическое обеспечение функций. Белковый обмен во время мышечной работы и восстановления. Регуляция белкового обмена.
3. Роль жиров в организме. Особенности превращения жиров в организме.
4. Мобилизация и использование свободных жирных кислот в энергообеспечении работы мышц. Регуляция жирового обмена.
5. Роль углеводов в организме. Особенности превращения жиров в организме.
6. Регуляция уровня глюкозы в крови и регуляция углеводного обмена. Углеводный обмен при мышечной работе.
7. Температурный гомеостаз и тепловой баланс организма.
8. Механизмы теплопродукции (химическая терморегуляция).
9. Теплоизлучение, теплопроводение, конвекция и испарение.
10. Работа потовых желез и их роль в теплоотдаче. Дегидратация организма.
11. Температурные «ядро» и «оболочка» тела. Факторы, определяющие колебания температуры «ядра» и «оболочки».
12. Регуляция температуры тела человека.
13. Нервные центры. Исполнительные органы системы терморегуляции.
14. Адаптация организма к изменениям температуры внешней среды.
15. Функции желез внутренней секреции (эндокринных желез) и их роль в регуляции функций организма в покое и при мышечной деятельности.
16. Гормоны, их свойства. Виды и механизм действия гормонов.

17. Функции гормонов передней, средней и задней доли гипофиза. Роль гормонов гипофиза в регуляции деятельности других желез внутренней секреции.
18. Функции гормонов надпочечников. Гормоны мозгового слоя (адреналин и норадреналин), их связь с симпатической нервной системой.
19. Гормоны коркового слоя: минералокортикоиды и глюкокортикоиды. Их роль в процессах срочной и долговременной адаптации организма к экстремальным факторам. Общий адаптационный синдром, его стадии.
20. Функции гормонов щитовидной железы. Ее гипо- и гиперфункция. Влияние на энергетический обмен и связь с симпатической нервной системой. Роль в процессах терморегуляции. Эндокринные функции поджелудочной железы.

### **Темы докладов к 3 разделу:**

1. Значение и общие функции центральной нервной системы. Периферическая нервная система.
  2. Методы исследования функций центральной нервной системы.
  3. Роль осязания в развитии человека
  4. Адаптационные механизмы сенсорных систем
  5. Роль рецепторов сетчатки Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.
  6. Приспособительное значение условных рефлексов и механизм их образования.
  7. Физиологические механизмы деятельности нервно-мышечного аппарата.
  8. Вегетативное обеспечение мышечной деятельности.
  9. Артериальное давление как показатель работы сердца и системных реакций сосудов.
  10. Функциональное «мертвое» пространство. Альвеолярная вентиляция. Кислородная стоимость (работа) дыхания.
  11. Газовый состав атмосферного, альвеолярного и выдыхаемого воздуха.
  12. Величины парциального давления газов в легких и напряжения газов в артериальной, венозной крови и тканях.
  13. Диффузия как механизм обмена газов в легких и тканях.
  14. Состав и свойства пищеварительных соков, их основные ферменты.
  15. Секреторная, моторная и гормональная функции желудочно-кишечного тракта.
  16. Роль поджелудочной железы и печени в пищеварении.
  17. Всасывание продуктов переваривания пищи.
  18. Регуляция пищеварения в различных отделах желудочно-кишечного тракта.
  19. Нефрон как структурно-функциональная единица почек. Особенности кровообращения в почках.
  20. Регуляция мочеобразования. Количество, состав и свойства мочи.
  21. Обмен воды и минеральных веществ. Значение и распределение воды в организме. Обмен воды при мышечной работе. Влияние дегидратации на работоспособность. Минеральный обмен. Особенности минерального обмена при мышечной работе.
  22. Обмен энергии. Энергетический баланс организма. Основной обмен. Добавочный расход энергии.
  23. Эндокринные функции половых желез и их роль в развитии физических качеств. Вредность использования анаболических стероидов.
1. Нейрон как структурно-функциональная единица центральной нервной системы.
  2. Рефлекторная дуга (кольцо), ее составные части.
  3. Торможение в центральной нервной системе.
  4. Регуляция вегетативных функций организма.
  5. Функциональная организация и функции симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы.
  6. Рефлексы спинного мозга и ствола головного мозга.

7. Рефлексы автономной нервной системы.
8. Зрение и спорт.
9. Как человек распознает звуки?
10. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у глухих?
11. Как осуществляется сознательный контроль движений?
12. Понятие о функциональной системе (П.К. Анохин) как принципе работы мозга.
13. Значение подражания, запечатления (импринтинг) и условных рефлексов для обучения.
14. Высшие формы творческих функций мозга.
15. Физиологические механизмы восприятия и внимания.
16. Физиологические механизмы мышления.
17. Функциональные свойства гладких мышц, особенности их метаболизма.
18. Физиологические механизмы программирования и организации произвольных движений.
19. Регуляция работы сердца в покое и при работе (саморегуляция, нервная и гуморальная).
20. Регуляция системного и регионального кровотока в покое и при мышечной работе.
21. Физиологические механизмы изменения гемодинамики при физической работе.
22. Регуляция дыхания. Типы регуляции дыхания.
23. Дыхательный центр и его отделы (И.М. Сеченов, Н.А. Миславский). Регуляция деятельности дыхательного центра.
24. Влияние на дыхательный центр с механорецепторов работающих мышц и периферических рецепторов.
25. Роль коры больших полушарий головного мозга в регуляции дыхания.
26. Произвольная регуляция дыхания.
27. Общая характеристика основных пищеварительных процессов.
28. Работы И. П. Павлова и его школы в исследовании физиологии пищеварения.
29. Методы исследования функций желудочно-кишечного тракта.
30. Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта: в полости рта, желудке, 12-перстной кишке, тонком и толстом кишечнике.
31. Общая характеристика выделительных процессов.
32. Выделительная функция кожи (потовые и сальные железы), легких и желудочно-кишечного тракта.
33. Основные функции почек и методы их исследования.
34. Влияние мышечной деятельности на функции выделения.
35. Суточные энергозатраты при различных видах деятельности.
36. Физиологические основы энергетического обмена.
37. Энергозатраты при различных видах мышечной деятельности.
38. Стресс и адаптация. Роль желез внутренней секреции в формировании системно-структурного следа при переходе срочных адаптивных реакций в долговременные.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1.3.:**  
**форма рубежного контроля – контрольная работа**

## **МОДУЛЬ 2. ФИЗИОЛОГИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Раздел 2.1. Классификация и характеристика физических упражнений**

**Тема 1.: Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений.**

**Цель:** Формирование у студентов знаний о классификации спортивных движений и упражнений и характеристике циклических движений различной относительной мощности.

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Аналитические и синтетические классификации. Классификация спортивных движений и упражнений: по биомеханической структуре, характеру реагирования на условия деятельности, проявлению физических качеств, режиму деятельности скелетных мышц, мощности нагрузки, преобладающим источникам энергии, уровню энергозатрат, характеру распределения усилий, сложности координации, объему занятых в движении мышц.

Характеристика циклических движений различной относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие системы энергообеспечения, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность, длительность восстановления).

Общая характеристика ациклических движений. Характеристика силовых и скоростно-силовых упражнений. Взрывные усилия. Особенности удержания статических усилий. Феномен статического усилия (Д. Линдгард). Прицельные упражнения.

Характеристика движений, оцениваемых в баллах (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность). Характеристика ситуационных движений (спортивные игры и единоборства), (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность)

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Аналитические и синтетические классификации.
2. Классификация спортивных движений и упражнений: по биомеханической структуре, характеру реагирования на условия деятельности, проявлению физических качеств, режиму деятельности скелетных мышц, мощности нагрузки, преобладающим источникам энергии, уровню энергозатрат, характеру распределения усилий, сложности координации, объему занятых в движении мышц.
3. Характеристика циклических движений различной относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие системы энергообеспечения, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность, длительность восстановления).
4. Общая характеристика ациклических движений.
5. Характеристика силовых и скоростно-силовых упражнений.
6. Взрывные усилия. Особенности удержания статических усилий.
7. Феномен статического усилия (Д. Линдгард). Прицельные упражнения.
8. Характеристика движений, оцениваемых в баллах (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность).
9. Характеристика ситуационных движений (спортивные игры и единоборства), (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность).

**Формы контроля самостоятельной работы студентов:**

Доклады по изучаемым вопросам

1. Физиологические сдвиги при работе циклического характера при различных зонах мощности.

2. Причины утомления при работе циклического характера при различных зонах мощности.
3. Физиологические сдвиги при работе циклического характера при различных зонах мощности.
4. Причины утомления при работе циклического характера при различных зонах мощности.
5. Характеристика ситуационных движений (спортивные игры и единоборства), (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность).
6. Характеристика движений, оцениваемых в баллах (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность).

## **Тема 2. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности**

*Цель:* Формирование у студентов знаний о функциональных перестройках в организме при мышечной деятельности.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Состояния организма при спортивной деятельности. Предстартовое состояние. Особенности физиологических функций. Физиологические механизмы предстартовых изменений. Разновидности предстартового состояния и способы управления ими.

Разминка как фактор оптимизации предстартовых реакций. Влияние разминки на ускорение вработывания физиологических функций. Значение общей и специальной разминки. Обоснование интервала отдыха между разминкой и соревнованием. Вработывание. Физиологические закономерности и механизмы вработывания. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Механизмы их развития. Пути преодоления «мертвой точки».

Рабочее состояние. Истинное и ложное устойчивое состояние при циклических упражнениях разной мощности. Характеристика двигательных, висцеральных функций, энергетического обмена, гормональной активности, координации движений в фазе устойчивой работоспособности. Состояние оптимальной работоспособности при упражнениях переменной мощности, ациклических и других упражнениях.

Утомление. Определение и физиологическая сущность утомления. Современные представления о механизмах утомления. Утомление и работоспособность. Физиологические проявления и стадии развития утомления при физической работе. Компенсированное и некомпенсированное утомление. Наиболее типичные факторы утомления при различных видах спортивных упражнений. Критерии и тесты оценки утомления. Понятие об основных факторах, лимитирующих работоспособность при упражнениях разного характера и мощности.

Восстановление. Восстановительные процессы после работы. Послерабочие изменения как отражение следовых процессов в тканях и нервной системе. Кислородный долг и его компоненты. Восстановление энергетических запасов в организме. Особенности восстановления функций: неравномерность, гетерохронность, фазность, избирательность, конструктивный характер. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Влияние тренировки на восстановительные процессы. Средства повышения эффективности процессов восстановления. Активный отдых.

***Вопросы для самоподготовки:***

1. Состояния организма при спортивной деятельности. Предстартовое состояние. Особенности физиологических функций.

2. Физиологические механизмы предстартовых изменений. Разновидности предстартового состояния и способы управления ими.
3. Разминка как фактор оптимизации предстартовых реакций. Влияние разминки на ускорение вработывания физиологических функций.
4. Значение общей и специальной разминки. Обоснование интервала отдыха между разминкой и соревнованием.
5. Вработывание. Физиологические закономерности и механизмы вработывания.
6. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Механизмы их развития. Пути преодоления «мертвой точки».
7. Рабочее состояние. Истинное и ложное устойчивое состояние при циклических упражнениях разной мощности.
8. Утомление. Определение и физиологическая сущность утомления.
9. Современные представления о механизмах утомления. Утомление и работоспособность.
10. Физиологические проявления и стадии развития утомления при физической работе.
11. Компенсированное и некомпенсированное утомление.
12. Наиболее типичные факторы утомления при различных видах спортивных упражнений.
13. Понятие об основных факторах, лимитирующих работоспособность при упражнениях разного характера и мощности.
14. Восстановление. Восстановительные процессы после работы.
15. Восстановление энергетических запасов в организме.
16. Особенности восстановления функций: неравномерность, гетерохронность, фазность, избирательность, конструктивный характер.
17. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований.
18. Влияние тренировки на восстановительные процессы.
19. Средства повышения эффективности процессов восстановления.

***Формы контроля самостоятельной работы студентов:***

Доклады по изучаемым вопросам:

1. Состояние оптимальной работоспособности при упражнениях переменной мощности, ациклических и других упражнениях.
2. Характеристика двигательных, висцеральных функций, энергетического обмена, гормональной активности, координации движений в фазе устойчивой работоспособности.
3. Послерабочие изменения как отражение следовых процессов в тканях и нервной системе.
4. Кислородный долг и его компоненты.
5. Активный отдых.
6. Критерии и тесты оценки утомления.
7. Теории утомления.
8. Предрабочее и текущее восстановление.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4.1**

### **Примерные темы рефератов:**

1. Состояния организма при спортивной деятельности. Предстартовое состояние. Особенности физиологических функций.
2. Физиологические механизмы предстартовых изменений. Разновидности предстартового состояния и способы управления ими.
3. Разминка как фактор оптимизации предстартовых реакций. Влияние разминки на ускорение вработывания физиологических функций.

4. Значение общей и специальной разминки. Обоснование интервала отдыха между разминкой и соревнованием.
5. Вработывание. Физиологические закономерности и механизмы вработывания.
6. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Механизмы их развития. Пути преодоления «мертвой точки».
7. Рабочее состояние. Истинное и ложное устойчивое состояние при циклических упражнениях разной мощности.
8. Утомление. Определение и физиологическая сущность утомления.
9. Современные представления о механизмах утомления. Утомление и работоспособность.
10. Физиологические проявления и стадии развития утомления при физической работе.
11. Компенсированное и некомпенсированное утомление.
12. Наиболее типичные факторы утомления при различных видах спортивных упражнений.
13. Понятие об основных факторах, лимитирующих работоспособность при упражнениях разного характера и мощности.
14. Восстановление. Восстановительные процессы после работы.
15. Восстановление энергетических запасов в организме.
16. Особенности восстановления функций: неравномерность, гетерохронность, фазность, избирательность, конструктивный характер.
17. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований.
18. Влияние тренировки на восстановительные процессы.
19. Средства повышения эффективности процессов восстановления.
20. Состояние оптимальной работоспособности при упражнениях переменной мощности, ациклических и других упражнениях.
21. Характеристика двигательных, висцеральных функций, энергетического обмена, гормональной активности, координации движений в фазе устойчивой работоспособности.
22. Послерабочие изменения как отражение следовых процессов в тканях и нервной системе.
23. Кислородный долг и его компоненты.
24. Активный отдых.
25. Критерии и тесты оценки утомления.
26. Теории утомления.
27. Предрабочее и текущее восстановление.

### **Рубежный контроль раздела 2.1:**

**форма рубежного контроля** – контрольная работа

## **Раздел 2.2**

### **Тема 3. Физиологические основы формирования двигательных навыков.**

*Цель:* Формирование у студентов знаний о физиологических закономерностях и стадиях формирования двигательных навыков.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Двигательные навыки и физиологические механизмы их формирования. Роль тренируемости в освоении двигательных навыков. Функциональная система, доминанта, двигательный динамический стереотип, экстраполяция. Стабильность и вариативность компонентов двигательного навыка. Физиологические закономерности и стадии формирования двигательных навыков (стадия генерализации (иррадиации) возбуждения; стадия концентрации возбуждения; стадия стабилизации; стадия автоматизации навыка). Соматический и вегетативный компоненты двигательного навыка.

Физиологические основы совершенствования двигательных навыков (значение обратных связей, срочной и дополнительной информации, постепенного усложнения и

разносторонней техники движений, речевой регуляции). Индивидуализация обучения. Особенности формирования двигательных навыков в различных видах спорта

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Двигательные навыки и физиологические механизмы их формирования.
2. Роль тренируемости в освоении двигательных навыков.
3. Стабильность и вариативность компонентов двигательного навыка.
4. Физиологические закономерности и стадии формирования двигательных навыков (стадия генерализации (иррадиации) возбуждения; стадия концентрации возбуждения; стадия стабилизации; стадия автоматизации навыка).
5. Соматический и вегетативный компоненты двигательного навыка.
6. Индивидуализация обучения.
7. Особенности формирования двигательных навыков в различных видах спорта.

**Формы контроля самостоятельной работы студентов:**

Доклады по изучаемым вопросам:

1. Функциональная система, доминанта, двигательный динамический стереотип, экстраполяция.
2. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков (значение обратных связей, срочной и дополнительной информации, постепенного усложнения и разносторонней техники движений, речевой регуляции).
3. Дайте определение компонентам двигательного навыка.
4. В чем заключается стабильность и вариативность компонентов двигательного навыка.

**Тема 4. Физиологические механизмы развития физических качеств.**

*Цель:* Формирование у студентов знаний о единстве формирования двигательных навыков и развития физических качеств.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Физические качества человека и биологические факторы, обуславливающие развитие физических качеств (генетическая предопределенность, взаимозависимость развития и проявления, положительный и отрицательный перенос, возрастные периоды развития) Единство формирования двигательных навыков и развития физических качеств.

Сила. Биологические факторы, определяющие развитие силы. Максимальная сила мышц. Максимальная произвольная сила (МПС) и физиологические факторы, ее определяющие. Понятие о силовом дефиците. Связь МПС со статической и динамической выносливостью. Физиологические основы тренировки мышечной силы. Виды гипертрофии скелетных мышц. Физиологические особенности тренировки силы мышц динамическими и статическими (изометрическими) нагрузками.

Физиологические механизмы развития быстроты движений. Значение быстроты в осуществлении одиночных движений, двигательных реакций и поддержании высокого темпа движений. Скоростно-силовые упражнения. Максимальная мощность как результат оптимального соотношения силового и скоростного компонентов двигательного акта. Взрывная сила и её физиологические механизмы. Центральные и периферические факторы, определяющие скоростно-силовые характеристики движений. Физиологические основы развития (тренировки) скоростно-силовых качеств. Особенности скоростно-силовых качеств в разных видах спорта.

Определение выносливости и её виды. Специфичность выносливости. Виды выносливости: статическая, силовая, скоростная, выносливость к длительной динамической работе. Анаэробная и аэробная производительность. Выносливость при локальной, региональной и глобальной работе. Общая и специальная выносливость. Показатели и критерии вынос-



ливости. Роль генетических и средовых факторов в развитии различных видов выносливости. Максимальная анаэробная мощность и максимальная анаэробная емкость как основа анаэробной выносливости. Взаимосвязь выносливости, работоспособности и утомления.

Аэробная выносливость и кислородтранспортная система. Максимальное потребление кислорода (МПК) как интегральный показатель аэробных возможностей организма человека. Абсолютные и относительные величины МПК у спортсменов различных специализаций. МПК как критерий уровня физического здоровья населения. Физиологические механизмы развития кислородтранспортной системы. Изменения в системе внешнего дыхания, в системе крови, в центральном и периферическом звеньях системы кровообращения, в системе микроциркуляции мышц.

Понятие о пороге анаэробного обмена (ПАПО) и использование его в тренировочном процессе. Понятие об анаэробной емкости и эффективности. Процессы ресинтеза АТФ при мышечной работе (ресинтез АТФ в креатинфосфокиназной реакции, ресинтез АТФ в процессе гликолиза, ресинтез АТФ в аэробных процессах). Потребление кислорода, кислородный дефицит, кислородный запрос и кислородный долг при мышечной работе. Методы прямого и косвенного определения МПК, кислородного долга, ПАНО. Соотношение процессов аэробного и анаэробного ресинтеза АТФ в упражнениях разной мощности и длительности.

Мышца как ведущее звено системы, утилизирующей кислород при работе. Кровоснабжение скелетных мышц и аэробная выносливость. Недостаточное кровоснабжение мышечных волокон как фактор, лимитирующий работоспособность мышц при различных режимах сокращения. Композиция мышц и их аэробная выносливость. Физиологические основы тренировки периферических (мышечных) механизмов аэробной выносливости. Взаимосвязь генетических и средовых факторов в развитии периферических механизмов аэробной выносливости.

Ловкость как проявление координационных способностей нервной системы. Показатели ловкости. Значение сенсорных систем, основной и дополнительной информации о движениях. Моторная память. Координация и способность к мышечному расслаблению. Способность управлять пространственными, силовыми и временными характеристиками движения. Особенности проявления ловкости в некоторых видах спорта. Координационные способности и утомление.

Понятие о гибкости. Факторы, лимитирующие гибкость. Активная и пассивная гибкость. Влияние на гибкость разминки, утомления, температуры окружающей среды. Взаимодействие двигательных качеств и двигательных навыков.

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

1. Физические качества человека и биологические факторы, обуславливающие развитие физических качеств (генетическая предропределенность, взаимозависимость развития и проявления, положительный и отрицательный перенос, возрастные периоды развития)
2. Единство формирования двигательных навыков и развития физических качеств.
3. Сила. Максимальная сила мышц. Максимальная произвольная сила (МПС) и физиологические факторы, ее определяющие. Понятие о силовом дефиците.
4. Связь МПС со статической и динамической выносливостью. Физиологические основы тренировки мышечной силы. Виды гипертрофии скелетных мышц.
5. Физиологические механизмы развития быстроты движений.
6. Скоростно-силовые упражнения. Максимальная мощность как результат оптимального соотношения силового и скоростного компонентов двигательного акта.
7. Центральные и периферические факторы, определяющие скоростно-силовые характеристики движений.
8. Определение выносливости и её виды. Специфичность выносливости.
9. Виды выносливости: статическая, силовая, скоростная, выносливость к длительной динамической работе. Анаэробная и аэробная производительность. Выносливость при

локальной, региональной и глобальной работе. Общая и специальная выносливость. Показатели и критерии выносливости.

10. Роль генетических и средовых факторов в развитии различных видов выносливости. Максимальная анаэробная мощность и максимальная анаэробная емкость как основа анаэробной выносливости. Взаимосвязь выносливости, работоспособности и утомления.

11. Аэробная выносливость и кислородтранспортная система. Максимальное потребление кислорода (МПК) как интегральный показатель аэробных возможностей организма человека. Абсолютные и относительные величины МПК у спортсменов различных специальностей. МПК как критерий уровня физического здоровья населения.

12. Физиологические механизмы развития кислородтранспортной системы. Изменения в системе внешнего дыхания, в системе крови, в центральном и периферическом звеньях системы кровообращения, в системе микроциркуляции мышц.

13. Понятие о пороге анаэробного обмена (ПАНО) и использование его в тренировочном процессе. Понятие об анаэробной емкости и эффективности. Процессы ресинтеза АТФ при мышечной работе (ресинтез АТФ в креатинфосфокиназной реакции, ресинтез АТФ в процессе гликолиза, ресинтез АТФ в аэробных процессах).

14. Потребление кислорода, кислородный дефицит, кислородный запрос и кислородный долг при мышечной работе.

15. Методы прямого и косвенного определения МПК, кислородного долга, ПАНО. Соотношение процессов аэробного и анаэробного ресинтеза АТФ в упражнениях разной мощности и длительности.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2.2.**

### **Примерные темы рефератов:**

1. Биологические факторы, определяющие развитие силы.
2. Физиологические особенности тренировки силы мышц динамическими и статическими (изометрическими) нагрузками.
3. Значение быстроты в осуществлении одиночных движений, двигательных реакций и поддержании высокого темпа движений.
4. Взрывная сила и её физиологические механизмы.
5. Ловкость как проявление координационных способностей нервной системы. Показатели ловкости.
6. Значение сенсорных систем, основной и дополнительной информации о движениях. Моторная память.
7. Координация и способность к мышечному расслаблению.
8. Способность управлять пространственными, силовыми и временными характеристиками движения.
9. Особенности проявления ловкости в некоторых видах спорта. Координационные способности и утомление.
10. Физиологические основы развития (тренировки) скоростно-силовых качеств.
11. Особенности скоростно-силовых качеств в разных видах спорта.
12. Мышца как ведущее звено системы, утилизирующей кислород при работе. Кровоснабжение скелетных мышц и аэробная выносливость. Недостаточное кровоснабжение мышечных волокон как фактор, лимитирующий работоспособность мышц при различных режимах сокращения. Композиция мышц и их аэробная выносливость. Физиологические основы тренировки периферических (мышечных) механизмов аэробной выносливости. Взаимосвязь генетических и средовых факторов в развитии периферических механизмов аэробной выносливости
13. Понятие о гибкости. Факторы, лимитирующие гибкость. Активная и пассивная гибкость. Влияние на гибкость разминки, утомления, температуры окружающей среды. Взаимодействие двигательных качеств и двигательных навыков.

14. Выносливость и её виды.
15. МПК – определяющие и лимитирующие её факторы.
16. ПАНО - сущность понятия.

### **Рубежный контроль раздела 2.2.:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

## **Раздел 2.3.**

### **Тема 5. Физиологическое обоснование принципов и планирования тренировки. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды.**

*Цель:* Формирование у студентов знаний о физиологических принципах планирования спортивной тренировки в особых условиях внешней среды.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Спортивная тренировка и её основные структурно-функциональные эффекты. Физиологическая характеристика состояния тренированности. Функциональные изменения деятельности висцеральных систем в покое, при стандартных и максимальных нагрузках. Физиологическое обоснование принципов спортивной тренировки: специфичности, максимальных нагрузок, взаимодействия нагрузок, вариативности, обратимости, цикличности, учета фазности восстановительных процессов. Классификация нагрузок по специфичности, энергетической направленности, координационной сложности и величине. Физиологическое обоснование компонентов тренировочных нагрузок

Физиологическое обоснование структуры многолетней подготовки и ее отдельных этапов как процесса формирования долговременной адаптации. Физиологическая характеристика периодизации спортивной тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Физиологические основы предсоревновательного этапа тренировки. Особенности физической терморегуляции в условиях повышенной температуры и влажности воздуха. Физиологическая характеристика факторов, снижающих спортивную работоспособность: а) перегревание организма; б) дегидратация; в) снижение кислородтранспортных возможностей сердечно-сосудистой системы. Изменения функций организма в условиях повышенной температуры и влажности. Тепловая адаптация (акклиматизация) и ее физиологическая характеристика. Спортивная тренировка в жарких условиях. Питьевой режим. Повышение тепловой устойчивости организма.

Спортивная работоспособность в условиях пониженной температуры окружающей среды. Изменения функций организма в этих условиях. Физическая работоспособность в холодных условиях. Акклиматизация к изменениям температуры.

Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления. Характеристика факторов, действующих на организм человека в условиях среднегорья и высокогорья, изменения функций организма в этих условиях. Различные типы гипоксии и их физиологическая характеристика. Горная (высотная) болезнь. Адаптация человека к пониженному барометрическому давлению. Работоспособность спортсменов во время и после пребывания в среднегорья.

Биологические ритмы человека. Циркадианные ритмы и динамика работоспособности в течение суток. Биоритмы и адаптация. Десинхроноз и его физиологическая характеристика. Формирование новой суточной периодики функций организма при

трансмеридиональных перемещениях и ее фазы. Спортивная работоспособность при смене климато-географических условий.

Влияние водной среды на спортивную работоспособность. Факторы, действующие на организм человека в водной среде (плотность, повышенное барометрическое давление, гипогравитация, высокая теплоемкость и теплопроводность воды). Особенности терморегуляции организма в воде. Энергетика плавания. Функции сенсорных систем в воде. Функции соматических и висцеральных систем в водной среде. Физиологические основы совершенствования двигательных качеств пловцов.

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

1. Спортивная тренировка и её основные структурно-функциональные эффекты.
2. Физиологическая характеристика состояния тренированности.
3. Функциональные изменения деятельности висцеральных систем в покое, при стандартных и максимальных нагрузках.
4. Физиологическое обоснование принципов спортивной тренировки: специфичности, максимальных нагрузок, взаимодействия нагрузок, вариативности, обратимости, цикличности, учета фазности восстановительных процессов.
5. Классификация нагрузок по специфичности, энергетической направленности, координационной сложности и величине.
6. Физиологическое обоснование компонентов тренировочных нагрузок
7. Физиологическое обоснование структуры многолетней подготовки и ее отдельных этапов как процесса формирования долговременной адаптации.
8. Особенности физической терморегуляции в условиях повышенной температуры и влажности воздуха.
9. Физиологическая характеристика факторов, снижающих спортивную работоспособность: а) перегревание организма; б) дегидратация; в) снижение кислород-транспортных возможностей сердечно-сосудистой системы.
10. Изменения функций организма в условиях повышенной температуры и влажности.
11. Тепловая адаптация (акклиматизация) и ее физиологическая характеристика. Спортивная тренировка в жарких условиях. Питьевой режим. Повышение тепловой устойчивости организма.
12. Спортивная работоспособность в условиях пониженной температуры окружающей среды. Изменения функций организма в этих условиях.
13. Физическая работоспособность в холодных условиях. Акклиматизация к изменениям температуры.
14. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления.
15. Характеристика факторов, действующих на организм человека в условиях среднегорья и высокогорья, изменения функций организма в этих условиях.
16. Различные типы гипоксии и их физиологическая характеристика. Горная (высотная) болезнь.
17. Адаптация человека к пониженному барометрическому давлению. Работоспособность спортсменов вовремя и после пребывания в среднегорья.

#### ***Формы контроля самостоятельной работы студентов:***

Доклады по изучаемым вопросам:

1. Биологические ритмы человека. Циркадианные ритмы и динамика работоспособности в течение суток.
2. Биоритмы и адаптация. Десинхроноз и его физиологическая характеристика.
3. Формирование новой суточной периодики функций организма при трансмеридиональных перемещениях и ее фазы.
4. Спортивная работоспособность при смене климато-географических условий.
5. Влияние водной среды на спортивную работоспособность.

6. Факторы, действующие на организм человека в водной среде (плотность, повышенное барометрическое давление, гипогравитация, высокая теплоемкость и теплопроводность воды).
7. Особенности терморегуляции организма в воде. Энергетика плавания. Функции сенсорных систем в воде. Функции соматических и висцеральных систем в водной среде.
8. Физиологические основы совершенствования двигательных качеств пловцов.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2.3**

### **Примерные темы рефератов:**

1. Физиологическая характеристика периодизации спортивной тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного периодов.
2. Физиологические основы предсоревновательного этапа тренировки.
3. Биологические ритмы человека. Циркадианные ритмы и динамика работоспособности в течение суток.
4. Биоритмы и адаптация. Десинхроноз и его физиологическая характеристика.
5. Формирование новой суточной периодики функций организма при трансмеридиональных перемещениях и ее фазы.
6. Спортивная работоспособность при смене климато-географических условий.
7. Влияние водной среды на спортивную работоспособность.
8. Факторы, действующие на организм человека в водной среде (плотность, повышенное барометрическое давление, гипогравитация, высокая теплоемкость и теплопроводность воды).
9. Особенности терморегуляции организма в воде. Энергетика плавания. Функции сенсорных систем в воде. Функции соматических и висцеральных систем в водной среде.
10. Физиологические основы совершенствования двигательных качеств пловцов.
11. Особенности физической терморегуляции в условиях повышенной температуры и влажности воздуха.
12. Физиологическая характеристика факторов, снижающих спортивную работоспособность: а) перегревание организма; б) дегидратация; в) снижение кислород-транспортных возможностей сердечно-сосудистой системы.
13. Изменения функций организма в условиях повышенной температуры и влажности.
14. Тепловая адаптация (акклиматизация) и ее физиологическая характеристика. Спортивная тренировка в жарких условиях. Питьевой режим. Повышение тепловой устойчивости организма.
15. Спортивная работоспособность в условиях пониженной температуры окружающей среды. Изменения функций организма в этих условиях.
16. Физическая работоспособность в холодных условиях. Акклиматизация к изменениям температуры.
17. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления.
18. Характеристика факторов, действующих на организм человека в условиях среднегорья и высокогорья, изменения функций организма в этих условиях.
19. Различные типы гипоксии и их физиологическая характеристика. Горная (высотная) болезнь.
20. Адаптация человека к пониженному барометрическому давлению. Работоспособность спортсменов вовремя и после пребывания в среднегорья.

## **Рубежный контроль раздела 2.3.: форма рубежного контроля – контрольная работа**

### **Тема 6. Физиологические основы ориентации, отбора и тренировки юных спортсменов. Физиологические основы спортивной тренировки женщин.**

*Цель:* Формирование у студентов знаний о возрастных закономерностях и механизмах адаптации юных спортсменов под влиянием спортивной тренировки.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора и их физиологические критерии. Физиологическая характеристика возрастных этапов специализации в разных видах спорта.

Особенности функциональных изменений у юных спортсменов при упражнениях различной мощности, силовых и скоростно-силовых упражнениях. Аэробные и анаэробные возможности юных спортсменов. Возрастные особенности формирования двигательных навыков и развития двигательных качеств. Особенности развития состояний организма (вработывания, устойчивого состояния, утомления и восстановления) в процессе тренировки у юных спортсменов. Возрастные закономерности и механизмы адаптации юных спортсменов под влиянием спортивной тренировки, физиологические основы дозирования тренировочных нагрузок.

Особенности деятельности центральной нервной системы и сенсорных систем в женском организме. Особенности двигательных и висцеральных функций и развития физических качеств у женщин. Аэробные и анаэробные возможности женщин. Изменения функциональных возможностей женского организма под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом. Функциональные особенности женского организма, благоприятствующие выполнению ряда упражнений. Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность женщин. Влияние больших физических нагрузок на организм спортсменок.

Перестройка гормональной активности и функционального состояния всех систем организма в различные фазы менструального цикла. Влияние на спортивную работоспособность женщин фаз менструального цикла: менструальной, постменструальной, овуляторной, постовуляторной и предменструальной. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз ОМЦ. Физиологические основы построения тренировочных микро- и мезоциклов у спортсменок.

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

1. Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора и их физиологические критерии.
2. Физиологическая характеристика возрастных этапов специализации в разных видах спорта.
3. Особенности функциональных изменений у юных спортсменов при упражнениях различной мощности, силовых и скоростно-силовых упражнениях.
4. Аэробные и анаэробные возможности юных спортсменов. Возрастные особенности формирования двигательных навыков и развития двигательных качеств.
5. Особенности развития состояний организма (вработывания, устойчивого состояния, утомления и восстановления) в процессе тренировки у юных спортсменов.
6. Особенности деятельности центральной нервной системы и сенсорных систем в женском организме.
7. Особенности двигательных и висцеральных функций и развития физических качеств у женщин. Аэробные и анаэробные возможности женщин.
8. Изменения функциональных возможностей женского организма под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.

9. Функциональные особенности женского организма, благоприятствующие выполнению ряда упражнений.
10. Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность женщин. Влияние больших физических нагрузок на организм спортсменок.
11. Перестройка гормональной активности и функционального состояния всех систем организма в различные фазы менструального цикла.
12. Влияние на спортивную работоспособность женщин фаз менструального цикла: менструальной, постменструальной, овуляторной, постовуляторной и предменструальной.
13. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз ОМЦ. Физиологические основы построения тренировочных микро- и мезоциклов у спортсменок.

#### ***Формы контроля самостоятельной работы студентов:***

Доклады по изучаемым вопросам:

1. Физиологическая характеристика образа жизни современного человека (гипокинезия, интенсификация производства, ускорение темпов жизни, психоэмоциональные перегрузки, нерациональное питание и др.).
  2. Физиологические основы здорового образа жизни. Обоснование критериев и уровня здоровья. Критерии физического здоровья (величина МПК; PWC<sub>170</sub>).
  3. Влияние занятий физическими упражнениями на умственную работоспособность. Факторы, определяющие и нарушающие деятельность нервно-мышечной системы.
  4. Влияние физической активности на резервы физиологических функций. Общие физиологические закономерности использования физических нагрузок для улучшения состояния здоровья.
  5. Детский, подростковый и юношеский возраст. Двигательная активность как необходимый фактор развития, увеличения функциональных возможностей растущего организма.
  6. Физиологическая характеристика физического воспитания в дошкольных коллективах: оздоровительная гимнастика, ходьба и бег, раннее плавание, подвижные игры и т. д.
  7. Физиологическая характеристика занятий физической культурой в школьных коллективах. Обоснование величины оптимальной двигательной активности и методики использования физических упражнений.
  8. Зрелый и пожилой возраст. Физическая активность — важное условие высокой работоспособности лиц зрелого и пожилого возраста.
  9. Влияние разных форм физической культуры (ходьба, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, ритмическая и атлетическая гимнастика и др.) на стареющий организм.
  10. Обоснование величины оптимальных нагрузок. Физиологические механизмы влияния физической тренировки на стареющий организм.
- Физиологическая характеристика использования физических упражнений и других форм активного отдыха в процессе производства и режима дня (производственная, утренняя гимнастика и др.).

### **Рубежный контроль раздела 2.3.:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

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

**Темы рефератов к 4 разделу:**

1. Причины утомления при работе циклического характера при различных зонах мощности.
2. Характеристика ситуационных движений (спортивные игры и единоборства), (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность).

3. Характеристика движений, оцениваемых в баллах (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность).
4. Активный отдых.
5. Критерии и тесты оценки утомления.
6. Теории утомления.
7. Предрабочее и текущее восстановление.
8. Дайте определение компонентам двигательного навыка.
9. В чем заключается стабильность и вариативность компонентов двигательного навыка.
10. Биологические факторы, определяющие развитие силы.
11. Значение быстроты в осуществлении одиночных движений, двигательных реакций и поддержании высокого темпа движений.
12. Ловкость как проявление координационных способностей нервной системы. Показатели ловкости.
13. Значение сенсорных систем, основной и дополнительной информации о движениях. Моторная память.
14. Координация и способность к мышечному расслаблению.
15. Способность управлять пространственными, силовыми и временными характеристиками движения.
16. Особенности проявления ловкости в некоторых видах спорта. Координационные способности и утомление.
17. Физиологические основы развития (тренировки) скоростно-силовых качеств.
18. Мышца как ведущее звено системы, утилизирующей кислород при работе. Кровоснабжение скелетных мышц и аэробная выносливость. Недостаточное кровоснабжение мышечных волокон как фактор, лимитирующий работоспособность мышц при различных режимах сокращения.
19. Понятие о гибкости. Факторы, лимитирующие гибкость. Активная и пассивная гибкость. Влияние на гибкость разминки, утомления, температуры окружающей среды. Взаимодействие двигательных качеств и двигательных навыков.
20. Выносливость и её виды.
21. МПК – определяющие и лимитирующие её факторы.
22. ПАНО - сущность понятия.
23. Физиологическая характеристика периодизации спортивной тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного периодов.
24. Биологические ритмы человека. Циркадианные ритмы и динамика работоспособности в течение суток.
25. Формирование новой суточной периодики функций организма при трансмеридиональных перемещениях и ее фазы.
26. Спортивная работоспособность при смене климато-географических условий. Влияние водной среды на спортивную работоспособность.
27. Факторы, действующие на организм человека в водной среде (плотность, повышенное барометрическое давление, гипогравитация, высокая теплоемкость и теплопроводность воды).
29. Особенности терморегуляции организма в воде. Энергетика плавания. Функции сенсорных систем в воде. Функции соматических и висцеральных систем в водной среде.
30. Физиологические основы совершенствования двигательных качеств пловцов.
31. Возрастные закономерности и механизмы адаптации юных спортсменов под влиянием спортивной тренировки, физиологические основы дозирования тренировочных нагрузок.
32. Физиологические основы здорового образа жизни. Обоснование критериев и уровня здоровья. Критерии физического здоровья (величина МПК; PWC<sub>170</sub>).



33. Влияние занятий физическими упражнениями на умственную работоспособность. Факторы, определяющие и нарушающие деятельность нервно-мышечной системы.
34. Зрелый и пожилой возраст. Физическая активность — важное условие высокой работоспособности лиц зрелого и пожилого возраста.
35. Влияние разных форм физической культуры (ходьба, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, ритмическая и атлетическая гимнастика и др.) на стареющий организм.
36. Обоснование величины оптимальных нагрузок. Физиологические механизмы влияния физической тренировки на стареющий организм. Физиологическая характеристика использования физических упражнений и других форм активного отдыха в процессе производства и режима дня (производственная, утренняя гимнастика и др.).

#### **Темы докладов к разделу:**

1. Физиологические сдвиги при работе циклического характера при различных зонах мощности.
2. Причины утомления при работе циклического характера при различных зонах мощности.
3. Физиологические сдвиги при работе циклического характера при различных зонах мощности.
4. Состояние оптимальной работоспособности при упражнениях переменной мощности, ациклических и других упражнениях.
5. Характеристика двигательных, висцеральных функций, энергетического обмена, гормональной активности, координации движений в фазе устойчивой работоспособности.
6. Послерабочие изменения как отражение следовых процессов в тканях и нервной системе.
7. Кислородный долг и его компоненты.
8. Функциональная система, доминанта, двигательный динамический стереотип, экстраполяция.
9. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков (значение обратных связей, срочной и дополнительной информации, постепенного усложнения и разносторонней техники движений, речевой регуляции).
10. Физиологические особенности тренировки силы мышц динамическими и статическими (изометрическими) нагрузками.
11. Взрывная сила и её физиологические механизмы.
12. Особенности скоростно-силовых качеств в разных видах спорта.
13. Композиция мышц и их аэробная выносливость. Физиологические основы тренировки периферических (мышечных) механизмов аэробной выносливости. Взаимосвязь генетических и средовых факторов в развитии периферических механизмов аэробной выносливости.
14. Физиологические основы предсоревновательного этапа тренировки.
15. Биоритмы и адаптация. Десинхроноз и его физиологическая характеристика.
16. Физиологическая характеристика образа жизни современного человека (гипокинезия, интенсификация производства, ускорение темпов жизни, психоэмоциональные перегрузки, нерациональное питание и др.).
17. Влияние физической активности на резервы физиологических функций. Общие физиологические закономерности использования физических нагрузок для улучшения состояния здоровья.
18. Детский, подростковый и юношеский возраст. Двигательная активность как необходимый фактор развития, увеличения функциональных возможностей растущего организма.
19. Физиологическая характеристика физического воспитания в дошкольных коллективах: оздоровительная гимнастика, ходьба и бег, раннее плавание, подвижные игры и т. д.

20. Физиологическая характеристика занятий физической культурой в школьных коллективах. Обоснование величины оптимальной двигательной активности и методики использования физических упражнений.

21. Возрастные закономерности и механизмы адаптации юных спортсменов под влиянием спортивной тренировки, физиологические основы дозирования тренировочных нагрузок.

#### **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 и 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> |
|------------------------|--|--|---|
| ОПК-1                  | Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических 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 нагрузки 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 | Этап формирования знаний  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p>человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методiku проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального</p> |  |
|--|--|---|--|

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p>образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту и туризму; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного</p> |  |
|--|--|---|--|

|  |  |  |                                 |
|--|--|--|---------------------------------|
|  |  | <p>процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.</p>  |                                 |
|  |  | <p>ОПК-1.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и</p> | <p>Этап формирования умений</p> |

организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по туризму и краеведению; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по туризму и краеведению; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по туризму и краеведению в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в туризме и краеведении; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по

|       |  |  |   |
|-------|--|--|---|
|       |  | <p>туризму и краеведению 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 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 рекреации и туризму; - 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> |   |
|       |  |  | Этап формирования навыков и получения опыта |
| ОПК-9 | Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, | <p>ОПК-9.1. Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики</p>   | Этап формирования знаний                    |

|  |   |  |                                 |
|--|---|--|---------------------------------|
|  | <p>технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p> | <p>тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации.</p> |                                 |
|  |   | <p>ОПК-9.2. Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень</p>   | <p>Этап формирования умений</p> |



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <p>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; - 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, миотонометрии, 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,</p> |  |
|--|--|--|--|

|      |  |  |  |
|------|--|--|--|
|      |  | <p>образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.).</p>  |  |
|      |  | <p>ОПК-9.3. Имеет опыт проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей; - владения приемами и методами устранения обмена 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, спорта и туризма.</p> | <p>Этап формирования навыков и получения опыта</p> |
| ПК-3 | <p>Готовность использовать комплекс мер осуществления мониторинга физического состояния индивида, его пригодность к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности</p> | <p>ПК-3.1. Знает: методы измерения и оценки физического состояния индивида - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - принципы, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, элементы консультирования; теорию</p>   | <p>Этап формирования знаний</p>                    |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  | адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о утомлении, переутомлении, перенапряжении.   |   |
|  |  | ПК-3.2. Умеет: владеть методами диагностики и анализа физического состояния занимающегося, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки; оценивать анатомо-функциональное состояние организма лиц для ориентации к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности. | Этап формирования умений                    |
|  |  | ПК-3.3. Имеет опыт: оказания помощи при проведении мониторинга физического состояния индивида, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, разработки рекомендаций.   | 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   |
|---------------------------|--------------------------------|---|---|
| <b>ОПК-1, 9;<br/>ПК-3</b> | Этап формирования знаний.      | Теоретический блок вопросов.<br><br>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 |

|                           |  |   |   |
|---------------------------|--|---|---|
|                           |  |   | <p>допуская ошибок:<br/> ( 9-10] баллов;<br/> 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:<br/> [8-9) баллов;<br/> 3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала:<br/> (6-8) баллов;<br/> 4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки:<br/> [0-6] баллов.</p> |
| <b>ОПК-1, 9;<br/>ПК-3</b> | Этап формирования умений                     | <p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p> | <p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией:<br/> ( 9-10] баллов;<br/> 2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при</p>   |
| <b>ОПК-1, 9;<br/>ПК-3</b> | Этап формирования навыков и получения опыта. | <p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы,</i></p>   | <p>аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при</p>   |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  | <p><i>проблемные ситуации и т.д.)</i></p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.</p> | <p>собеседовании: [8-9) баллов; 3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов; 4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6] баллов.</p> |
|--|--|--|---|

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

**Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине**

**Теоретический блок вопросов:**

1. Современные представления о строении и функции мембран. Механизмы транспорта веществ через клеточную мембрану.
2. Мембранно-ионная теория происхождения потенциала покоя. Ионные градиенты и их роль в создании мембранного потенциала.
3. Современные представления о механизмах возникновения импульсного возбуждения (потенциала действия) и местного возбуждения (локального ответа).
4. Современные представления о строении скелетных мышц. Сократительные и регуляторные белки, механизм мышечного сокращения.
5. Функции нервов. Классификация, строение и проведение возбуждения по нервным волокнам. Законы проведения возбуждения по нервам.
6. Строение, классификация, функции и механизм передачи информации через химический синапс. Особенности синаптической передачи.
7. Механизм передачи возбуждения через электрический синапс. Отличия от химического.
8. Физиология рецепторов. Понятие о рецепторном и генераторном потенциалах. Адаптация рецепторов.
9. Роль центральной нервной системы в приспособительной деятельности организма. Принцип нервного. Нейрон как структурная и функциональная единица ЦНС. Классификация и строение нейронов.

- 10.История развития рефлекторной теории. Рефлекторная дуга соматического и вегетативного рефлексов.
- 11.Пространственная и временная суммация в нервных центрах. Оклюзия и центральное облегчение.
- 12.Явление последействия и тонус нервных центров.
- 13.Процесс торможения в ЦНС. Виды торможения в центральной нервной системе.
- 14.Общие принципы координирующей деятельности ЦНС: дивергенция, конвергенция, принцип обратной связи. Принцип доминанты. Свойства доминантного очага.
- 15.Центральная регуляция двигательной активности.
- 16.Общая схема центральной регуляции вегетативных функций.
- 17.Симпатический и парасимпатический отделы вегетативной нервной системы. Их взаимоотношение. Понятие о вегетативном тоне и балансе. Локализация низших центров симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы.
- 18.Гипоталамус, как высший подкорковый центр в регуляции вегетативных функций, интеграции соматического и вегетативного компонента адаптивных реакций. Его роль в формировании эмоций и мотиваций.
- 19.Неокортекс и лимбическая система в обеспечении вегетативного ответа. Роль лимбической системы в формировании эмоций, мотиваций, организации памяти.
- 20.Функциональное значение, классификация и механизм действия гормонов. Железы внутренней секреции и диффузная эндокринная система.
- 21.Система гипоталамус - нейрогипофиз. Эффекторные гормоны нейрогипофиза.
- 22.Система гипоталамус- аденогипофиз. Рилизинг факторы гипоталамуса и их роль в регуляции образования гормонов аденогипофиза. Тропные гормоны аденогипофиза. Эффекторные гормоны аденогипофиза.
- 23.Йодсодержащие гормоны щитовидной железы и их роль в регуляции обмена веществ, роста и развития организма.
- 24.Глюкокортикоиды в регуляции функций организма. Их роль в адаптации и стрессе.
- 25.Значение симпатoadреналовой системы в адаптивных реакциях организма. Гормоны мозгового вещества надпочечников.
- 26.Мужские и женские половые гормоны, и их роль в регуляции обмена веществ и функций организма.
- 27.Гормональная регуляция уровня кальция в крови.
- 28.Альдостерон и ангиотензин II в регуляции водно-солевого обмена.
- 29.Понятие о системе крови. Основные функции крови. Состав и количество крови у человека. Кровь как часть внутренней среды организма.
- 30.Плазма крови. Значение белков плазмы крови.
- 31.Реакция крови. Ацидоз и алкалоз. Буферные системы крови. Функциональная система поддержания pH крови.
- 32.Строение, количество и функции эритроцитов. Гемолиз эритроцитов. СОЭ и факторы, влияющие на неё.
- 33.Нервно-гуморальные механизмы регуляции эритропоэза.
- 34.Гемоглобин, его виды, количество и соединения с газами. Цветной показатель крови.
- 35.Лейкоциты, их виды, количество, понятие о лейкоцитозе и лейкопении. Классификация лейкоцитов. Лейкоцитарная формула. Функции отдельных групп лейкоцитов.
- 36.Понятие об иммунитете. Иммунный ответ. Иммунитет как регуляторная система.
- 37.Группы крови. Система АВО. Правила переливания крови. Кровозамещающие растворы.
- 38.Система резус фактора. Резус конфликт матери и плода.
- 39.Процесс свертывания крови и его значение. Современные представления об основных факторах, участвующих в свертывании крови. Коагуляционный гемостаз.
- 40.Механизмы сосудисто-тромбоцитарного гемостаза. Роль сосудистой стенки и тромбоцитов в его осуществлении.

4. Антисвертывающие механизмы крови. Система фибринолиза. Факторы, ускоряющие и замедляющие скорость свертывания крови.
42. Тромбоциты, их строение, количество и функция.
43. Современные представления о строении и функции мембран. Механизмы транспорта веществ через клеточную мембрану.
44. Мембранно-ионная теория происхождения потенциала покоя. Ионные градиенты и их роль в создании мембранного потенциала.
45. Современные представления о механизмах возникновения импульсного возбуждения (потенциала действия) и местного возбуждения (локального ответа).
46. Современные представления о строении скелетных мышц. Сократительные и регуляторные белки, механизм мышечного сокращения.
47. Функции нервов. Классификация, строение и проведение возбуждения по нервным волокнам. Законы проведения возбуждения по нервам.
48. Строение, классификация, функции и механизм передачи информации через химический синапс. Особенности синаптической передачи.
49. Механизм передачи возбуждения через электрический синапс. Отличия от химического.
50. Физиология рецепторов. Понятие о рецепторном и генераторном потенциалах. Адаптация рецепторов.
51. Роль центральной нервной системы в приспособительной деятельности организма. Принцип нервного импульса. Нейрон как структурная и функциональная единица ЦНС. Классификация и строение нейронов.
52. История развития рефлекторной теории. Рефлекторная дуга соматического и вегетативного рефлексов.
53. Пространственная и временная суммация в нервных центрах. Окклюзия и центральное облегчение.
54. Явление последействия и тонус нервных центров.
55. Процесс торможения в ЦНС. Виды торможения в центральной нервной системе.
56. Общие принципы координирующей деятельности ЦНС: дивергенция, конвергенция, принцип обратной связи. Принцип доминанты. Свойства доминантного очага.
57. Центральная регуляция двигательной активности.
58. Общая схема центральной регуляции вегетативных функций.
59. Симпатический и парасимпатический отделы вегетативной нервной системы. Их взаимоотношение. Понятие о вегетативном тоне и балансе. Локализация низших центров симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы.
70. Гипоталамус, как высший подкорковый центр в регуляции вегетативных функций, интеграции соматического и вегетативного компонента адаптивных реакций. Его роль в формировании эмоций и мотиваций.
71. Неокортекс и лимбическая система в обеспечении вегетативного ответа. Роль лимбической системы в формировании эмоций, мотиваций, организации памяти.
72. Функциональное значение, классификация и механизм действия гормонов. Железы внутренней секреции и диффузная эндокринная система.
73. Система гипоталамус - нейрогипофиз. Эффекторные гормоны нейрогипофиза.
74. Система гипоталамус- аденогипофиз. Релизинг факторы гипоталамуса и их роль в регуляции образования гормонов аденогипофиза. Тропные гормоны аденогипофиза. Эффекторные гормоны аденогипофиза.
75. Йодсодержащие гормоны щитовидной железы и их роль в регуляции обмена веществ, роста и развития организма.
76. Глюкокортикоиды в регуляции функций организма. Их роль в адаптации и стрессе.
77. Значение симпатoadренальной системы в адаптивных реакциях организма. Гормоны мозгового вещества надпочечников.
78. Мужские и женские половые гормоны, и их роль в регуляции обмена веществ и функций организма.

79. Гормональная регуляция уровня кальция в крови.
80. Альдостерон и ангиотензин II в регуляции водно-солевого обмена.
81. Понятие о системе крови. Основные функции крови. Состав и количество крови у человека. Кровь как часть внутренней среды организма.
82. Плазма крови. Значение белков плазмы крови.
83. Реакция крови. Ацидоз и алкалоз. Буферные системы крови. Функциональная система поддержания pH крови.
84. Строение, количество и функции эритроцитов. Гемолиз эритроцитов. СОЭ и факторы, влияющие на неё.
85. Нервно-гуморальные механизмы регуляции эритропоэза.
86. Гемоглобин, его виды, количество и соединения с газами. Цветной показатель крови.
87. Лейкоциты, их виды, количество, понятие о лейкоцитозе и лейкопении. Классификация лейкоцитов. Лейкоцитарная формула. Функции отдельных групп лейкоцитов.
88. Понятие об иммунитете. Иммунный ответ. Иммунитет как регуляторная система.
89. Группы крови. Система АВО. Правила переливания крови. Кровозамещающие растворы.
90. Система резус фактора. Резус конфликт матери и плода.
91. Процесс свертывания крови и его значение. Современные представления об основных факторах, участвующих в свертывании крови. Коагуляционный гемостаз.
92. Механизмы сосудисто-тромбоцитарного гемостаза. Роль сосудистой стенки и тромбоцитов в его осуществлении.
93. Антисвертывающие механизмы крови. Система фибринолиза. Факторы, ускоряющие и замедляющие скорость свертывания крови.
94. Тромбоциты, их строение, количество и функция.
95. Автоматия сердца. Особенности мембранного потенциала клеток водителей ритма. Сопряжение возбуждения и сокращения.
96. Строение проводящей системы сердца. Скорость проведения возбуждения по сердцу. Нарушения проводимости.
97. Физиологические свойства и особенности сердечной мышцы.
98. Цикл работы сердца и его фазы. Значение клапанов в движении крови по сердцу.
99. Гетерометрическая и гомеометрическая саморегуляция сердца. Интракардиальные рефлексy.
100. Экстракардиальные рефлексy сердца. Значение сосудистых рефлексогенных зон в регуляции деятельности сердца.
101. Гуморальная регуляция сердца. Эндокринная функция сердца.
102. Факторы, определяющие движение крови по сосудам. Объемная и линейная скорость кровотока. Линейная скорость движения крови в разных отделах сосудистого русла.
103. Кровяное давление и его виды (систолическое, диастолическое, пульсовое, среднее, центральное и периферическое, артериальное и венозное). Факторы, определяющие величину артериального давления.
104. Морфофункциональная характеристика основных компонентов микроциркуляторного русла. Особенности капиллярного кровотока. Транскапиллярный обмен и определяющие его факторы. Значение фильтрации и реабсорбции в обмене жидкостью между кровью и тканями.
105. Особенности венозного кровотока. Вспомогательные факторы, обеспечивающие движение крови по венам.
106. Миогенные, нервно-рефлекторные и нервно-гуморальные механизмы регуляции регионарного кровотока.
107. Кратковременные, промежуточные и долговременные по времени действия механизмы в регуляции системной гемодинамики.
108. Состав, значение, движение и образование лимфы.



109. Значение дыхания для организма. Основные процессы дыхания. Респираторные и нереспираторные функции легких. Дыхательный цикл.
110. Биомеханика внешнего дыхания. Силы эластического и неэластического сопротивлений легких и грудной клетки. Роль отрицательного давления в межплевральном пространстве.
111. Значение процессов конвекции и диффузии в поддержании постоянства состава альвеолярного воздуха.
112. Обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью. Факторы, определяющие его эффективность. Диффузионная способность легких. Отношения между кровотоком и вентиляцией в легких.
113. Транспорт кислорода кровью. Кривые диссоциации оксигемоглобина. Факторы, влияющие на образование и диссоциацию оксигемоглобина. Кислородная емкость крови.
114. Транспорт углекислого газа кровью. Значение карбоангидразы.
115. Дыхание при физической нагрузке, повышенном и пониженном давлении. Защитные дыхательные рефлексы.
116. Значение разных отделов ЦНС в регуляции дыхания. Механизм центрального дыхательного ритма.
117. Влияние на частоту и глубину дыхания газового состава крови. Роль центральных и периферических хеморецепторов в регуляции дыхания.
118. Значение рецепторов легких (растяжения, ирритантных, юкстаальвеолярных) в регуляции дыхания.
119. Механизм первого вдоха новорожденного.
120. Физиологические механизмы формирования голода и насыщения. Пищевая мотивация.
121. Сущность и значение пищеварения. Функции пищеварительного тракта. Типы пищеварения.
122. Межпищеварительная (периодическая) активность желудочно-кишечного тракта.
123. Пищеварение в полости рта. Механическая и химическая обработка пищи. Состав и свойства слюны. Регуляция слюноотделения.
124. Пищеварение в желудке. Секреторная деятельность желудка. Состав желудочного сока. Моторная функция желудка.
125. Фазы желудочного сокоотделения. Анализ кривых желудочного сокоотделения.
126. Состав и значение поджелудочного сока. Регуляция поджелудочного сокоотделения.
127. Печень и её функции. Состав и свойства желчи. Функции желчи. Регуляция желчеобразования и желчевыделения.
128. Физиологическая роль надэпителиального слоя слизи. Защитные и агрессивные факторы желудочного сока.
129. Полостное и пристеночное пищеварение.
130. Переваривание и всасывание белков в желудочно-кишечном тракте.
131. Переваривание и всасывание углеводов в желудочно-кишечном тракте.
132. Переваривание и всасывание жиров в желудочно-кишечном тракте.
133. Моторная функция тонкой кишки, виды движений. Регуляция моторной функции кишечника.
134. Витамины, физиологическая роль основных групп витаминов. Гипо- и авитаминозы.
135. Калорическая ценность разных питательных веществ. Прямая и непрямая калориметрия. Дыхательный коэффициент. Основной и валовый обмен энергии.
136. Обмен углеводов. Функциональная система поддержания уровня глюкозы в крови.
137. Обмен белков. Полноценное и неполноценное белковое питание. Азотистое равновесие, положительный и отрицательный баланс азота. Регуляция обмена белка.
138. Обмен жиров и его регуляция.
139. Физиологическая роль воды в организме. Регуляция водного обмена.
140. Температура тела человека. Терморегуляция.

141. Физиологические основы рационального питания. Теория сбалансированного и полноценного питания. Нормы потребления питательных веществ.
142. Температура тела человека, её суточные колебания. Физическая и химическая терморегуляция. Роль отдельных органов в теплопродукции. Теплоотдача.
143. Нефрон как структурная и функциональная единица почки. Механизмы образования первичной мочи. Факторы, обуславливающие клубочковую фильтрацию.
144. Значение канальцевой реабсорбции и секреции в образовании конечной мочи. Поворотно-противоточная система петли Генле.
145. Регуляция мочеобразования, роль нервной системы и гормонов.
146. Врожденные и приобретенные виды поведенческих реакций. Отличия условных и безусловных рефлексов. Правила образования условного рефлекса. Дуга условного рефлекса.
147. Торможение условных рефлексов. Виды безусловного и условного торможения.
148. Типы высшей нервной деятельности животных и человека. Их классификация, характеристика и методики определения.
149. Первая и вторая сигнальные системы. Физиологические механизмы формирования речи у человека.
150. Память, ее виды и механизмы.
151. Механизмы, виды и фазы сна. Активный и пассивный сон. Медленный и быстрый сон.
152. Общее понятие об адаптации и стрессе.
153. Оптическая система глаза. Аномалии рефракции глаза. Современные представления о механизмах восприятия света и цвета.
154. Слуховой анализатор. Восприятие силы и частоты звука. Теории восприятия звуков. Бинауральный слух.
155. Обонятельный анализатор. Рецепторный, проводниковый и корковый отделы анализатора. Классификация запахов, теория их восприятия.
156. Мотивации и эмоции в обеспечении поведенческих реакций. Их значение в целенаправленной деятельности человека.

## **Физиология спорта**

157. Классификация физических упражнений.
158. Физиологическая характеристика циклической работы субмаксимальной мощности.
159. Физиологическая характеристика циклической работы максимальной мощности.
160. Физиологическая характеристика циклической работы большой мощности
161. Физиологическая характеристика циклической работы умеренной мощности.
162. Физиологическая характеристика ациклических движений. Скоростно-силовые и собственно-силовые упражнения. Изменение функций вегетативных органов.
163. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности: предстартовое (стартовое) состояние. Формы проявления предстартового состояния. Пути коррекции предстартового состояния.
164. Физиологическая характеристика разминки. Общая и специальная разминка.
165. Физиологическая характеристика процесса вработывания. Гетерохронность. Энергообеспечение.
166. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Устойчивое состояние. "Истинное" и "ложное" устойчивое состояние. "Мертвая точка", "Второе дыхание".
167. Физиологическое состояние организма в процессе спортивной деятельности. Утомление. Биологический смысл. Фазы утомления.
168. Утомление. Механизм развития утомления. Роль различных уровней регулирования в развитии утомления. Борьба с утомлением.

169. Физиологическая характеристика процессов восстановления. Средства, ускоряющие восстановление.
170. Влияние внешних условий на Физическую работоспособность в условиях Среднегорья.
171. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам в различных условиях среды. Изменение функции органов в условиях Крайнего Севера.
172. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам в различных условиях среды. Работоспособность в условиях жаркого климата.
173. Физиологические основы тренировки юных спортсменов. Совершенствование координации движений. Развитие силы, быстроты, выносливости.
174. Временные связи – физиологическая основа формирования двигательного навыка. Стадии формирования двигательного навыка. Устойчивость сохранения вегетативного и мышечного компонентов двигательного навыка.
175. Морфофункциональные изменения органов и систем при гиподинамии.
176. Физиологические механизмы оздоровительного влияния физической культуры на организм человека.
177. Физиологические основы управления движениями на уровне спинного мозга, стволовых центров регуляции, коры больших полушарий.
178. Здоровый образ жизни. Физическая культура — фактор ЗОЖ. Дозирование физической нагрузки.

#### **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. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 2 опорно-двигательная и висцеральные системы : учебник для академического бакалавриата / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. —

372 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-3869-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/426327>

2. Ляко, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология : учебник для академического бакалавриата / Е. Е. Ляко, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 396 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00861-6. — Режим доступа : HYPERLINK <https://www.biblio-online.ru/bcode/43319>

### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Фомина, Е.В. Физиология: избранные лекции : учебное пособие для бакалавриата / Е.В. Фомина, А.Д. Ноздрачев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский педагогический государственный университет. - Москва : МПГУ, 2017. - 172 с. : ил., схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0481-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472086>.

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

| Название электронного ресурса                              | Описание электронного ресурса   | Используемый для работы адрес  |
|--|---|--|
| Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) | Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова | <a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a><br>100% доступ                   |
| Электронная библиотека учебников                           | На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.  | <a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a><br>100% доступ                             |
| Cyberleninka   | Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.  | <a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a><br>100% доступ         |
| Единое окно доступа к образовательным ресурсам             | Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования   | <a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a><br>100% доступ             |
| Электронные библиотеки. Электронные                        | Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий,  | <a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a><br>100% доступ |

|                                   |  |  |
|-----------------------------------|--|--|
| библиотеки, словари, энциклопедии | предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др. |  |
| Библиотека юридической литературы | Электронная библиотека открытого доступа (монографии, диссертации, книги, статьи, новости и аналитика, конспекты лекций, рефераты, учебники).  | <a href="http://pravo.eup.ru/">http://pravo.eup.ru/</a><br>100% доступ |

### 5.3. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Возрастная физиология» 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 лабораторных работ и занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач 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 лабораторной работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждой лабораторной работе/практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету/дифференцированному зачету/экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

#### Самостоятельная работа.

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

### **5.4. Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине**

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

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

## 5.4.2. Программное обеспечение

1. Microsoft Office (Word, Excel).

## 5.4.3. Информационные справочные системы

| №№ | Название электронного ресурса   | Описание электронного ресурса   | Используемый для работы адрес   |
|----|---|---|---|
| 1. | ЭБС «Университетская библиотека онлайн»                                     | Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниг, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК. | <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a><br>100% доступ  |
| 2. | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru                                  | Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.   | <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета.<br>Доступ к 5493 журналам с полным текстом в открытом доступе, из них российских журналов 5022. |
| 3. | ЭБС издательства «Юрайт»  | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.   | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a><br>100% доступ  |
| 4. | ЭБС издательства "ЛАНЬ"   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.   | <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a><br>100% доступ  |
| 5. | ЭБС "Book.ru"   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.   | <a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a><br>100% доступ  |
| 6. | База данных EastView  | Полнотекстовая база данных периодики.   | <a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a><br>С любого компьютера в сети Университета  |
| 7. | База данных международного индекса научного цитирования – Scopus:           | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.  | <a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета.  |
| 8. | Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge) | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.  | <a href="http://webofknowledge.com;">http://webofknowledge.com;</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета.  |
| 9. | Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина                                    | Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных                      | <a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a><br>Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.   |

|     |                                     |   |   |
|-----|-------------------------------------|---|---|
|     |                                     | образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов. |   |
| 10  | Национальная электронная библиотека | Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.                           | <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a><br>доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета |
| 11. | Видеотека учебных фильмов «Решение» | Коллекция учебных видеофильмов  | <a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a><br>100% доступ  |

### 5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

Для изучения учебной дисциплины «*Возрастная физиология*» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» 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 «*Возрастная физиология*» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.



Освоение учебной дисциплины *«Возрастная физиология»* 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 *«Возрастная физиология»* предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины *«Возрастная физиология»* 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 *«Возрастная физиология»* предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью реализуемой* основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| №<br>п/п | Содержание изменения   | Реквизиты<br>документа<br>об утверждении<br>изменения  | Дата<br>введения<br>изменения |
|----------|--|--|-------------------------------|
| 1        | Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и рекреации на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – <i>бакалавриата</i> по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от № 943 от 19.09.2017 г. | <p style="text-align: center;">Протокол заседания<br/>кафедры</p> <p style="text-align: center;">№ 9</p> <p style="text-align: center;">от «08» мая 2019 года</p>                | 01.09.2019                    |
| 2        | Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы   | <p style="text-align: center;">Протокол заседания<br/>Ученого совета факультета<br/>физической культуры<br/>Протокол № 10 от «15» мая<br/>2020 года</p>                          | 01.09.2020                    |
| 3        | *  | <p style="text-align: center;">Протокол заседания<br/>кафедры</p> <p style="text-align: center;">№ _____</p> <p style="text-align: center;">от «___» сентября<br/>20___ года</p> | __.:__.____                   |
| 4        | *  | <p style="text-align: center;">Протокол заседания<br/>кафедры</p> <p style="text-align: center;">№ _____</p> <p style="text-align: center;">от «___» сентября<br/>20___ года</p> | __.:__.____                   |



**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/

18 мая 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
***Биохимия двигательной деятельности***

**Направление подготовки**

***49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм***

**Направленность (профиль)**

***Физическая рекреация и реабилитация***

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА  
БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**

***Заочная***

Москва 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Биохимия двигательной деятельности» разработана на основании разработан на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 01.003. «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- 01.004 «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования»;
- 05.003 «Тренер»;
- 05.005 «Инструктор-методист»;
- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: к.б.н., доцента Карташева В.П.

Руководитель основной образовательной программы кандидат биологических наук, доцент



В.П. Карташев

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры Протокол № 10 от «15» мая 2020 года

Декан факультета физической культуры, д.п.н., доцент



А.С. Махов

(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:

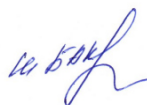
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры Шуйского филиала ИвГУ



Е.А. Осокина

(подпись)

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры и рекреации РГСУ



И.Н. Бакай

(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 бакалавриата /магистратуры/специалитета .....  | 4  |
| 1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета ..... | 4  |
| РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....  | 11 |
| 2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....   | 11 |
| 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины.....  | 12 |
| РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....  | 14 |
| 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине.....  | 14 |
| 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине .....   | 14 |
| РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....   | 33 |
| 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине .....   | 33 |
| 4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....  | 33 |
| 4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....  | 44 |
| 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.....     | 46 |
| 4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....  | 50 |
| РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....  | 50 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины .....   | 50 |
| 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины .....  | 50 |
| 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины .....   | 52 |
| 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....  | 53 |
| 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....   | 55 |
| 5.6 Образовательные технологии .....   | 55 |
| ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....  | 57 |

# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Цель и задачи учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины «Биохимия двигательной деятельности» являются формирование знаний о количественных физико-химических методах оценки роли биохимических процессов при физических нагрузках для разработки методов диагностики, контроля и управления состоянием организма в норме, при физических нагрузках и патологии.

### *Задачи учебной дисциплины.*

Сформировать методологическую основу системного подхода к решению задач физической и спортивной подготовки на основе знаний молекулярных механизмов биохимических процессов у лиц разного пола и возраста, лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата

Учебная дисциплина «Биохимия двигательной деятельности» реализуется в *обязательной части*, основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», очной, и заочной формам обучения.

Изучение учебной дисциплины «Биохимия двигательной деятельности» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: Возрастная анатомия.

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: Теория и методика физической рекреации и туризма, Массаж, Физическая реабилитация, Рекреология и курортология и др...

## 1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных компетенций: ОПК-1, ОПК-7, ОПК-9; ПК-3 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

| Категория компетенций | Код компетенции | Формулировка компетенции   | Код и наименование индикатора достижения компетенции   |
|-----------------------|-----------------|--|--|
| Планирование          | ОПК-1.          | Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, | 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, |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  | <p>физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p> | <p>анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту и туризму; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен</p> |
|--|--|--|---|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ОПК-1.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнополовых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в</p> |
|--|--|--|--|



|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по туризму и краеведению; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по туризму и краеведению; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по туризму и краеведению в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в туризме и краеведении; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по туризму и краеведению 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 занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по</p> |
|--|--|---|

|              |        |  |  |
|--------------|--------|--|--|
|              |        |  | <p>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 рекреации и туризму; - 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>  |
| Профилактика | ОПК-7. | Способен проводить работу по предотвращению применения допинга | <p>ОПК-7.1. 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 допинга; - планы антидопинговых мероприятий</p> <p>ОПК-7.2. 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; - 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</p> |

|          |        |   |  |
|----------|--------|---|--|
|          |        |   | <p>материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга.</p> <p>ОПК-7.3. Имеет опыт: - выбора формы и способа проведения профилактического информационного антидопингового мероприятия; - 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; - выбора целевой аудитории для реализации информационных и профилактических антидопинговых программ; - 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> |
| Обучение | ОПК-9. | Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся | <p>ОПК-9.1. Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и</p>  |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>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.</p>   |
|  |  |  | <p>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; - 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, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное»,</p> |

|  |       |  |   |
|--|-------|--|---|
|  |       |  | <p>методика исследования мотивации, социометрия и др.)..</p> <p>ОПК-9.3. Имеет опыт -проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей; - 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, спорта и туризма..</p>  |
| Рекреативно-оздоровительная деятельность | ПК-3. | <p>Готовность использовать комплекс мер осуществления мониторинга физического состояния индивида, его пригодность к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности</p> | <p>ПК-3.1. Знает: методы измерения и оценки физического состояния индивида - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - принципы, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, элементы консультирования; теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о утомлении, переутомлении, перенапряжении.</p> <p>ПК-3.2. Умеет: владеть методами диагностики и анализа физического состояния занимающегося, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки; оценивать анатомо- функциональное состояние организма лиц для ориентации к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности.</p> <p>ПК-3.3. Имеет опыт: оказания помощи при проведении мониторинга физического состояния индивида, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, разработки рекомендаций.</p> |

## 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 в 3 семестре, составляет 2 зачетных единицы. По дисциплине предусмотрен дифференцированный зачет в 3 семестре.

## Заочная форма обучения

| Вид учебной работы   | Всего часов | Семестры  |  |  |  |
|--|-------------|-----------|--|--|--|
|  |             | 3         |  |  |  |
| <b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b> | 16          | 16        |  |  |  |
| Учебные занятия лекционного типа   | 4           | 4         |  |  |  |
| Практические занятия   | 4           | 4         |  |  |  |
| Лабораторные занятия   | -           | -         |  |  |  |
| Контактная работа в ЭИОС   | 8           | 8         |  |  |  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>   | 52          | 52        |  |  |  |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>   | 4           | 4<br>зач. |  |  |  |
| <b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>  | <b>72</b>   | <b>72</b> |  |  |  |

### 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

#### *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 | Контактная работа в ЭИОС |
| <b>Модуль 1 (Семестр 3, Биохимия человека)</b>   |  |                        |   |                    |                          |                      |                          |
| <b>Раздел 1.1. Общая биохимия</b>  |  |                        |   |                    |                          |                      |                          |
| Тема 1.<br>Химический состав организма человека. Общие закономерности и регуляция обмена веществ в организме человека. Биокатализ. | 10                                       | 7                      | 3   | 2                  | 0                        |                      | 1                        |
| Тема 2.<br>Биоэнергетика. Обмен воды и минеральных соединений.   | 8  | 7                      | 1   | 0                  | 0                        |                      | 1                        |
| Тема 3.  | 7  | 6                      | 1   | 0                  | 0                        |                      | 1                        |

| Раздел, тема   | Виды учебной работы, академических часов |                        |   |                    |                          |                      |
|--|--|------------------------|---|--------------------|--------------------------|----------------------|
|  | Всего                                    | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками |                    |                          |                      |
|  |  |                        | Всего   | Лекционные занятия | Семинарские/практические | Лабораторные занятия |
| Обмен углеводов. Обмен липидов.  |  |                        |   |                    |                          |                      |
| Тема 4.<br>Обмен белков и нуклеиновых кислот.<br>Биохимия мышц и мышечного сокращения.   | 9  | 6                      | 3   | 0                  | 2                        | 1                    |
| <b>Раздел 1.2. Биохимия спорта</b>   |  |                        |   |                    |                          |                      |
| Тема 5.<br>Энергетическое обеспечение мышечной деятельности.<br>Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера.<br>Биохимические основы утомления. | 10                                       | 7                      | 3   | 2                  | 0                        | 1                    |
| Тема 6.<br>Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы.  | 8  | 7                      | 1   | 0                  | 0                        | 1                    |
| Тема 7.<br>Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста и пола.   | 7  | 6                      | 1   | 0                  | 0                        | 1                    |
| Тема 8.<br>Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом.   | 9  | 6                      | 3   | 0                  | 2                        | 1                    |
| <b>Контроль промежуточной аттестации (час)</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 | Лабораторные занятия | Контактная работа в ЭИОС |
| Общий объем, часов             | 72                                       | 52                     |   | 4                  | 4                        | -                    | 8                        |
| Форма промежуточной аттестации | Дифференцированный зачёт                 |                        |   |                    |                          |                      |                          |

### РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «Биохимия двигательной деятельности»

#### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине 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 | Форма рубежного текущего контроля |
| <b>Модуль 1. (Семестр 1)</b>         |           |   |  |                                |                             |                           |                                   |
| Раздел 1.1<br><b>Общая биохимия</b>  | 26        | 19                                      | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 5                              | реферат                     | 2                         | Контрольная работа                |
| Раздел 1.2<br><b>Биохимия спорта</b> | 26        | 19                                      | Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС | 5                              | реферат                     | 2                         | Контрольная работа                |
| <b>Общий объем, часов</b>            | <b>52</b> | <b>38</b>                               |  | <b>10</b>                      |                             | <b>4</b>                  |                                   |



|   |           |           |           |          |  |  |
|---|-----------|-----------|-----------|----------|--|--|
| <b>Общий объем<br/>по<br/>дисциплине,<br/>часов</b> | <b>52</b> | <b>38</b> | <b>10</b> | <b>4</b> |  |  |
|---|-----------|-----------|-----------|----------|--|--|

### 3.2. Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине «Биохимия двигательной деятельности»

## МОДУЛЬ 1. «Общая биохимия»

### Раздел 1.1.

#### **Тема 1. Химический состав организма человека. Общие закономерности и регуляция обмена веществ в организме человека. Биокатализ.**

*Цель:* учить идентифицировать вещества, входящие в состав организма, и их функциональные группы, с помощью описания формул понимать строение макрокомпонентов организма – полипептидов, полисахаридов, липидов и нуклеотидов, научить на основе лекционного курса применять на практике принципы методов определения ферментативной активности.

*Перечень изучаемых элементов содержания:* Химические элементы, молекулы и ионы, входящие в состав организма человека, их содержание и функции. Уровни структурной организации химических соединений живых организмов. Понятие об обмене веществ организма с внешней средой. Обмен веществ и энергии - основа всех биологических функций. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм, их взаимосвязь. Амфиболические превращения. Понятие о функциональном и пластическом обмене, обмене с внешней средой и промежуточном обмене. Особенности протекания обменных процессов в различных состояниях организма: относительного покоя, активной деятельности, отдыха после работы. Зависимость обмена веществ от возраста, особенностей питания, других факторов. Изменение обменных процессов под влиянием факторов внешней среды как основа биохимической адаптации организма к условиям существования.

Общие принципы регуляции обмена веществ. Механизмы деятельности важнейших регуляторных систем организма: системы дифференцировки клеток, системы клеточной авторегуляции, эндокринной системы, нервной системы. Взаимосвязь обменных процессов с клеточными структурами. Гормоны, их строение и механизм действия на клетку. Гормоны гипофиза, надпочечников, щитовидной, поджелудочной и половых желез. Ферменты как биологические катализаторы, их роль в процессах обмена веществ. Белковая природа ферментов. Ферменты - протеины и ферменты - протеиды. Апофермент и кофермент. Каталитические и регуляторные центры ферментов. Специфичность действия ферментов. Свойства ферментов как биокатализаторов: термолабильность, температурный оптимум, влияние активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов. Биохимические механизмы действия ферментов. Образование ферментных комплексов. Понятие об изоферментах. Общие представления о классификации ферментов. Витамины, определение понятия. Классификация витаминов. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, общие представления об их химическом строении. Биохимические механизмы участия витаминов в обеспечении обменных процессов. Роль витаминов в образовании коферментов. Биологическая роль и пищевые источники водорастворимых и жирорастворимых витаминов. Понятие о гиповитаминозе, авитаминозе

и гипервитаминозе.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Химические элементы, молекулы и ионы, входящие в состав организма человека, их содержание и функции.
2. Уровни структурной организации химических соединений живых организмов.
3. Понятие об обмене веществ организма с внешней средой.
4. Обмен веществ и энергии - основа всех биологических функций.
5. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм, их взаимосвязь.
6. Амфиболические превращения.
7. Понятие о функциональном и пластическом обмене, обмене с внешней средой и промежуточном обмене.
8. Особенности протекания обменных процессов в различных состояниях организма: относительного покоя, активной деятельности, отдыха после работы.
9. Зависимость обмена веществ от возраста, особенностей питания, других факторов.
10. Изменение обменных процессов под влиянием факторов внешней среды как основа биохимической адаптации организма к условиям существования.
11. Общие принципы регуляции обмена веществ.
12. Механизмы деятельности важнейших регуляторных систем организма: системы дифференцировки клеток, системы клеточной авторегуляции, эндокринной системы, нервной системы.
13. Взаимосвязь обменных процессов с клеточными структурами.
14. Гормоны, их строение и механизм действия на клетку.
15. Гормоны гипофиза, надпочечников, щитовидной, поджелудочной и половых желез.
16. Ферменты как биологические катализаторы, их роль в процессах обмена веществ.
17. Белковая природа ферментов.
18. Ферменты - протеины и ферменты - протеиды.
19. Апофермент и кофермент.
20. Каталитические и регуляторные центры ферментов.
21. Специфичность действия ферментов.
22. Свойства ферментов как биокатализаторов: термолабильность, температурный оптимум, влияние активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов.
23. Биохимические механизмы действия ферментов.
24. Образование ферментных комплексов.
25. Понятие об изоферментах.
26. Общие представления о классификации ферментов.
27. Витамины, определение понятия. Классификация витаминов.
28. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, общие представления об их химическом строении.
29. Биохимические механизмы участия витаминов в обеспечении обменных процессов.
30. Роль витаминов в образовании коферментов.
31. Биологическая роль и пищевые источники водорастворимых и жирорастворимых витаминов.
32. Понятие о гиповитаминозе, авитаминозе и гипервитаминозе.

**Тема 2. Биоэнергетика. Обмен воды и минеральных соединений.**

*Цель:* Научить применять принципы биохимического анализа и строить на основе лекционного курса формулы биомолекул, характеризовать их химические свойства, создавать схемы биохимических процессов.

*Перечень изучаемых элементов содержания:* Взаимосвязь обмена веществ и обмена

энергии. Приложение законов термодинамики к обмену энергии в живых организмах. Организм как открытая система.

Источники энергии организма человека, их характеристика. Биологическое окисление основной путь освобождения энергии в живых организмах. Понятие об аэробном и анаэробном окислении. Аэробное окисление как многоступенчатый процесс. Дыхательная цепь. Общие представления о химическом составе и строении ферментов биологического окисления. Кислород как акцептор электронов и протонов. Образование воды и перекиси водорода в процессах биологического окисления.

Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), особенности ее химического строения, биологическая роль. Общие представления о механизмах окислительного фосфорилирования. Понятие о субстратном и медиаторном фосфорилировании. Свободное окисление. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме человека. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль. Потребность человека в воде и пути ее удовлетворения. Экзогенная вода. Образование эндогенной воды в реакциях обмена веществ. Депонирование воды. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны. Выделение воды из организма. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма. Жажда. Осмотическая природа истинной жажды. Минеральные соединения организма человека, и содержание, распределение между отдельными тканями и роль в организме. Ионы, роль ионов в образовании клеточных структур и поддержании пространственной конфигурации молекул биополимеров. Ионная регуляция ферментативной активности. Участие ионов в образовании мембранного потенциала, регуляции осмотического давления и активной реакции жидкостных сред организма. Потребность организма человека в различных минеральных соединениях и ее изменение в зависимости от внешних условий и функционального состояния. Особенности транспорта минеральных соединений и ионов. Выделение минеральных соединений с потом и мочой. Биохимические механизмы регуляции минерального обмена.

***Вопросы для самоподготовки:***

1. Взаимосвязь обмена веществ и обмена энергии.
2. Приложение законов термодинамики к обмену энергии в живых организмах.
3. Организм как открытая система.
4. Источники энергии организма человека, их характеристика.
5. Биологическое окисление основной путь освобождения энергии в живых организмах.
6. Понятие об аэробном и анаэробном окислении.
7. Аэробное окисление как многоступенчатый процесс.
8. Дыхательная цепь.
9. Общие представления о химическом составе и строении ферментов биологического окисления.
10. Кислород как акцептор электронов и протонов.
11. Образование воды и перекиси водорода в процессах биологического окисления.
12. Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование.
13. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), особенности ее химического строения, биологическая роль.
14. Общие представления о механизмах окислительного фосфорилирования.
15. Понятие о субстратном и медиаторном фосфорилировании.
16. Свободное окисление.
17. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от

- функционального состояния организма.
18. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме человека.
  19. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль.
  20. Потребность человека в воде и пути ее удовлетворения.
  21. Экзогенная вода. Образование эндогенной воды в реакциях обмена веществ.
  22. Депонирование воды.
  23. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны.
  24. Выделение воды из организма.
  25. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма.
  26. Жажда.
  27. Осмотическая природа истинной жажды.
  28. Минеральные соединения организма человека, и содержание, распределение между отдельными тканями и роль в организме.
  29. Ионы, роль ионов в образовании клеточных структур и поддержании пространственной конфигурации молекул биополимеров.
  30. Ионная регуляция ферментативной активности.
  31. Участие ионов в образовании мембранного потенциала, регуляции осмотического давления и активной реакции жидкостных сред организма.
  32. Потребность организма человека в различных минеральных соединениях и ее изменение в зависимости от внешних условий и функционального состояния.
  33. Особенности транспорта минеральных соединений и ионов.
  34. Выделение минеральных соединений с потом и мочой.
  35. Биохимические механизмы регуляции минерального обмена.

### **Тема 3. Обмен углеводов. Обмен липидов.**

*Цель:* Научить применять принципы биохимического анализа и строить на основе лекционного курса формулы биомолекул, характеризовать их химические свойства, создавать схемы биохимических процессов, применять принципы биохимического анализа и строить на основе лекционного курса формулы биомолекул, характеризовать их химические свойства, создавать схемы биохимических процессов.

*Перечень изучаемых элементов содержания:* Химические превращения углеводов в процессе пищеварения. Гидролиз ди- и полисахаридов. Ферменты, ускоряющие пищеварение углеводов, условия их действия. Механизмы транспорта продуктов пищеварения углеводов через клеточные мембраны, пути их использования в организме. Биосинтез и мобилизация гликогена в печени и других тканях, регуляция этих процессов. Использование углеводов в качестве источника энергии. Анаэробный распад гликогена и глюкозы (гликолиз). Начальная активация углеводов в ходе гликолиза, окисление промежуточных продуктов гликолиза и аккумулялирование энергии в макроэргических связях, образование и устранение молочной кислоты. Энергетический эффект гликолиза. Аэробная стадия превращений углеводов. Окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты и образование ацетилкофермента А. Превращения ацетилкофермента А в цикле трикарбоновых кислот. Связь цикла трикарбоновых кислот с системой переноса водорода на кислород и ресинтеза АТФ. Энергетическая эффективность аэробного распада углеводов. Общие представления о пентозном цикле превращений углеводов и анаэробном образовании янтарной кислоты. Использование углеводов в пластических целях. Образование и роль в организме гетерополисахаридов. Общие представления о глюконеогенезе. Превращения липидов в процессе пищеварения. Ступенчатый гидролиз липидов, ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия, конечные продукты пищеварения липидов. Роль желчных кислот в процессах

пищеварения липидов и всасывания продуктов пищеварения. Синтез специфических липидов из продуктов пищеварения в клетках кишечной стенки. Транспорт липидов по организму, депонирование липидов. Образование липопротеидов и их роль в организме. Роль печени в обмене липидов. Использование жиров в качестве источника энергии. Мобилизация резервного жира. Липолиз и его регуляция. Транспорт глицерина и жирных кислот. Бета-окисление жирных кислот, образование ацетилкофермента А. Дальнейшие превращения ацетилкофермента А: превращения в цикле трикарбоновых кислот, участие в синтезе кетонных тел и образовании холестерина. Использование кетонных тел в качестве источника энергии. Энергетический эффект окисления жиров. Общие представления о синтезе жирных кислот из продуктов углеводного и белкового обмена, внутриклеточных превращениях фосфолипидов, гликолипидов, стероидов.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Химические превращения углеводов в процессе пищеварения.
2. Гидролиз ди- и полисахаридов.
3. Ферменты, ускоряющие пищеварение углеводов, условия их действия.
4. Механизмы транспорта продуктов пищеварения углеводов через клеточные мембраны, пути их использования в организме.
5. Биосинтез и мобилизация гликогена в печени и других тканях, регуляция этих процессов.
6. Использование углеводов в качестве источника энергии.
7. Анаэробный распад гликогена и глюкозы (гликолиз).
8. Начальная активация углеводов в ходе гликолиза, окисление промежуточных продуктов гликолиза и аккумуляирование энергии в макроэргических связях, образование и устранение молочной кислоты.
9. Энергетический эффект гликолиза.
10. Аэробная стадия превращений углеводов.
11. Окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты и образование ацетилкофермента А.
12. Превращения ацетилкофермента А в цикле трикарбоновых кислот.
13. Связь цикла трикарбоновых кислот с системой переноса водорода на кислород и ресинтеза АТФ.
14. Энергетическая эффективность аэробного распада углеводов.
15. Общие представления о пентозном цикле превращений углеводов и анаэробном образовании янтарной кислоты.
16. Использование углеводов в пластических целях.
17. Образование и роль в организме гетерополисахаридов.

18. Общие представления о глюконеогенезе.
19. Превращения липидов в процессе пищеварения.
20. Ступенчатый гидролиз липидов, ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия, конечные продукты пищеварения липидов.
21. Роль желчных кислот в процессах пищеварения липидов и всасывания продуктов пищеварения.
22. Синтез специфических липидов из продуктов пищеварения в клетках кишечной стенки.
23. Транспорт липидов по организму, депонирование липидов.
24. Образование липопротеидов и их роль в организме.
25. Роль печени в обмене липидов.
26. Использование жиров в качестве источника энергии.
27. Мобилизация резервного жира.
28. Липолиз и его регуляция.
29. Транспорт глицерина и жирных кислот.
30. Бета-окисление жирных кислот, образование ацетилкофермента А.
31. Дальнейшие превращения ацетилкофермента А: превращения в цикле трикарбоновых кислот, участие в синтезе кетоновых тел и образовании холестерина.
32. Использование кетоновых тел в качестве источника энергии.
33. Энергетический эффект окисления жиров.
34. Общие представления о синтезе жирных кислот из продуктов углеводного и белкового обмена, внутриклеточных превращениях фосфолипидов, гликолипидов, стероидов.

#### **Тема 4. Обмен белков и нуклеиновых кислот. Биохимия мышц и мышечного сокращения.**

*Цель:* Научить применять принципы биохимического анализа и строить на основе лекционного курса формулы биомолекул, характеризовать их химические свойства, создавать схемы биохимических процессов.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Химические превращения белков в процессе пищеварения. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия. Конечные продукты пищеварения белков. Превращения непереваренных белков. Понятие о метаболическом фонде аминокислот. Пути использования аминокислот в организме.

Внутриклеточный синтез белка. Роль нуклеиновых кислот в синтезе белка. ДНК как хранитель специфической информации о структуре белков. Биохимические основы генетического кода. Роль РНК в процессах считывания и реализации наследственной информации. Активация аминокислот при синтезе белка. Сборка белковых молекул в рибосомах. Возникновение пространственной структуры белковых молекул. Регуляция синтеза белка.

Катаболические превращения аминокислот. Реакции переаминирования, дезаминирования, декарбоксилирования. Образование заменимых аминокислот и биологически активных производных аминокислот. Связь превращений аминокислот с циклом трикарбоновых кислот.

Образование аммиака при дезаминировании аминокислот и азотистых оснований. Транспорт аммиака. Орнитиновый цикл синтеза мочевины как главный путь устранения аммиака. Общие представления об обмене нуклеопротеидов и хромопротеидов. Образование мочевой кислоты. Химический состав мышечной ткани. Содержание воды, белков, липидов, углеводов и минеральных соединений в мышечной ткани. Макроэргические соединения мышц, их концентрация и распределение в мышечном волокне. Важнейшие белки мышц: миозин, актин, тропонин, тропомиозин, миоглобин, белки стромы, ядер, их важнейшие свойства, структурная организация и роль в мышечном

волокне. Молекулярное строение миофибрилл.

Последовательность химических реакций мышечного сокращения. Роль ацетилхолина, ионов кальция и модуляторных белков в процессе мышечного сокращения. АТФ-азная активность миозина и ее роль в сократительной деятельности мышц. Взаимодействие актина и миозина в процессе сокращения. Химические реакции при расслаблении мышц. Роль АТФ в двухфазной мышечной деятельности.

Связь показателей механической производительности мышц с особенностями их химического состава и строения, особенностями молекулярного строения миофибрилл.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Химические превращения белков в процессе пищеварения.
2. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия.
3. Конечные продукты пищеварения белков. Превращения непереваренных белков.
4. Понятие о метаболическом фонде аминокислот.
5. Пути использования аминокислот в организме.
6. Внутриклеточный синтез белка.
7. Роль нуклеиновых кислот в синтезе белка.
8. ДНК как хранитель специфической информации о структуре белков.
9. Биохимические основы генетического кода.
10. Роль РНК в процессах считывания и реализации наследственной информации.
11. Активация аминокислот при синтезе белка.
12. Сборка белковых молекул в рибосомах.
13. Возникновение пространственной структуры белковых молекул.
14. Регуляция синтеза белка.
15. Катаболические превращения аминокислот.
16. Реакции переаминирования, дезаминирования, декарбоксилирования.
17. Образование заменимых аминокислот и биологически активных производных аминокислот.
18. Связь превращений аминокислот с циклом трикарбоновых кислот.
19. Образование аммиака при дезаминировании аминокислот и азотистых оснований.
20. Транспорт аммиака.
21. Орнитинный цикл синтеза мочевины как главный путь устранения аммиака.
22. Общие представления об обмене нуклеопротеидов и хромопротеидов.
23. Образование мочевой кислоты.
24. Химический состав мышечной ткани.
25. Содержание воды, белков, липидов, углеводов и минеральных соединений в мышечной ткани.
26. Макроэргические соединения мышц, их концентрация и распределение в мышечном волокне.
27. Важнейшие белки мышц: миозин, актин, тропонин, тропомиозин, миоглобин, белки стромы, ядер, их важнейшие свойства, структурная организация и роль в мышечном волокне.
28. Молекулярное строение миофибрилл.
29. Последовательность химических реакций мышечного сокращения.
30. Роль ацетилхолина, ионов кальция и модуляторных белков в процессе мышечного сокращения.
31. АТФ-азная активность миозина и ее роль в сократительной деятельности мышц.
32. Взаимодействие актина и миозина в процессе сокращения.
33. Химические реакции при расслаблении мышц.
34. Роль АТФ в двухфазной мышечной деятельности.

35. Связь показателей механической производительности мышц с особенностями их химического состава и строения, особенностями молекулярного строения миофибрилл.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.1

### Примерные темы рефератов:

1. Обмен веществ и энергии - основа всех биологических функций.
2. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм, их взаимосвязь.
3. Амфиболические превращения.
4. Понятие о функциональном и пластическом обмене, обмене с внешней средой и промежуточном обмене.
5. Особенности протекания обменных процессов в различных состояниях организма: относительного покоя, активной деятельности, отдыха после работы.
6. Зависимость обмена веществ от возраста, особенностей питания, других факторов.
7. Изменение обменных процессов под влиянием факторов внешней среды как основа биохимической адаптации организма к условиям существования.
8. Общие принципы регуляции обмена веществ.
9. Механизмы деятельности важнейших регуляторных систем организма: системы дифференцировки клеток, системы клеточной авторегуляции, эндокринной системы, нервной системы.
10. Взаимосвязь обменных процессов с клеточными структурами.
11. Гормоны, их строение и механизм действия на клетку.
12. Гормоны гипофиза, надпочечников, щитовидной, поджелудочной и половых желез.
13. Ферменты как биологические катализаторы, их роль в процессах обмена веществ.
14. Белковая природа ферментов.
15. Ферменты - протеины и ферменты - протеиды.
16. Апофермент и кофермент.
17. Каталитические и регуляторные центры ферментов.
18. Специфичность действия ферментов.
19. Свойства ферментов как биокатализаторов: термолабильность, температурный оптимум, влияние активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов.
20. Биохимические механизмы действия ферментов.
21. Образование ферментных комплексов.
22. Понятие об изоферментах.
23. Общие представления о классификации ферментов.
24. Витамины, определение понятия. Классификация витаминов.
25. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, общие представления об их химическом строении.
26. Биохимические механизмы действия ферментов.
27. Образование ферментных комплексов.
28. Понятие об изоферментах.
29. Общие представления о классификации ферментов.
30. Витамины, определение понятия. Классификация витаминов.
31. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, общие представления об их химическом строении.
32. Биохимические механизмы участия витаминов в обеспечении обменных процессов.
33. Роль витаминов в образовании коферментов.
34. Биологическая роль и пищевые источники водорастворимых и жирорастворимых витаминов.



35. Понятие о гиповитаминозе, авитаминозе и гипервитаминозе.
36. Взаимосвязь обмена веществ и обмена энергии.
37. Приложение законов термодинамики к обмену энергии в живых организмах.
38. Организм как открытая система.
39. Источники энергии организма человека, их характеристика.
40. Биологическое окисление основной путь освобождения энергии в живых организмах.
41. Понятие об аэробном и анаэробном окислении.
42. Аэробное окисление как многоступенчатый процесс.
43. Дыхательная цепь.
44. Общие представления о химическом составе и строении ферментов биологического окисления.
45. Кислород как акцептор электронов и протонов.
46. Образование воды и перекиси водорода в процессах биологического окисления.
47. Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование.
48. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), особенности ее химического строения, биологическая роль.
49. Общие представления о механизмах окислительного фосфорилирования.
50. Понятие о субстратном и медиатором фосфорилировании.
51. Свободное окисление.
52. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма.
53. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме человека.
54. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль.
55. Потребность человека в воде и пути ее удовлетворения.
56. Экзогенная вода. Образование эндогенной воды в реакциях обмена веществ.
57. Депонирование воды.
58. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны.
59. Выделение воды из организма.
60. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма.
61. Жажда.
62. Осмотическая природа истинной жажды.
63. Минеральные соединения организма человека, и содержание, распределение между отдельными тканями и роль в организме.
64. Ионы, роль ионов в образовании клеточных структур и поддержании пространственной конфигурации молекул биополимеров.
65. Ионная регуляция ферментативной активности.
66. Участие ионов в образовании мембранного потенциала, регуляции осмотического давления и активной реакции жидкостных сред организма.
67. Потребность организма человека в различных минеральных соединениях и ее изменение в зависимости от внешних условий и функционального состояния.
68. Особенности транспорта минеральных соединений и ионов.
69. Выделение минеральных соединений с потом и мочой.
70. Биохимические механизмы регуляции минерального обмена.
  71. Энергетический эффект гликолиза.
  72. Аэробная стадия превращений углеводов.
  73. Окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты и образование ацетилкофермента А.
  74. Превращение ацетилкофермента А в цикле трикарбоновых кислот.
  75. Связь цикла трикарбоновых кислот с системой переноса водорода на кислород и

ресинтеза АТФ.

76. Энергетическая эффективность аэробного распада углеводов.
77. Общие представления о пентозном цикле превращений углеводов и анаэробном образовании янтарной кислоты.
78. Использование углеводов в пластических целях.
79. Образование и роль в организме гетерополисахаридов.
80. Общие представления о глюконеогенезе.
81. Превращения липидов в процессе пищеварения.
82. Ступенчатый гидролиз липидов, ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия, конечные продукты пищеварения липидов.
83. Роль желчных кислот в процессах пищеварения липидов и всасывания продуктов пищеварения.
84. Синтез специфических липидов из продуктов пищеварения в клетках кишечной стенки.
85. Транспорт липидов по организму, депонирование липидов.
86. Образование липопротеидов и их роль в организме.
87. Роль печени в обмене липидов.
88. Использование жиров в качестве источника энергии.
89. Мобилизация резервного жира.
90. Липолиз и его регуляция.
91. Транспорт глицерина и жирных кислот.
92. Бета-окисление жирных кислот, образование ацетилкофермента А.
93. Дальнейшие превращения ацетилкофермента А: превращения в цикле трикарбоновых кислот, участие в синтезе кетоновых тел и образовании холестерина.
94. Использование кетоновых тел в качестве источника энергии.
95. Энергетический эффект окисления жиров.
96. Общие представления о синтезе жирных кислот из продуктов углеводного и белкового обмена, внутриклеточных превращениях фосфолипидов, гликолипидов, стероидов.
97. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм, их взаимосвязь.
98. Обмен веществ и энергии - основа всех биологических функций.
99. Особенности протекания обменных процессов в различных состояниях организма: относительного покоя, активной деятельности, отдыха после работы.
100. Зависимость обмена веществ от возраста, особенностей питания, других факторов.
101. Ферменты как биологические катализаторы, их роль в процессах обмена веществ.
102. Свойства ферментов как биокатализаторов: термолабильность, температурный оптимум, влияние активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов.
103. Биологическая роль и пищевые источники водорастворимых и жирорастворимых витаминов.
104. Биологическое окисление основной путь освобождения энергии в живых организмах.
105. Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование.
106. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), особенности ее химического строения, биологическая роль.
107. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль.
108. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны.
109. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма.
110. Понятие об аэробных и анаэробных путях ресинтеза АТФ при мышечной работе.

## **Рубежный контроль раздела 1.1.: форма рубежного контроля – контрольная работа**

### **Раздел 1.2. Биохимия спорта**

#### **Тема 5. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Биохимические основы утомления.**

*Цель:* Научить применять принципы биохимического анализа и строить на основе лекционного курса формулы биомолекул, характеризовать их химические свойства, создавать схемы биохимических процессов.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Относительное постоянство концентрации АТФ - необходимое условие сократительной деятельности мышц. Понятие об аэробных и анаэробных путях ресинтеза АТФ при мышечной работе. Количественные характеристики биоэнергетических процессов: мощность, емкость, скорость развертывания, эффективность. Ресинтез АТФ в креатинфосфокиназной реакции, кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции в процессе мышечной работы. Роль креатинфосфокиназной реакции в энергетическом обеспечении мышечной работы. Ресинтез креатинфосфата. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза. Кинетические характеристики и особенности регуляции гликолиза при работе. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки. Роль в ресинтезе АТФ процессов анаэробного образования янтарной кислоты и альтернативных путей распада углеводов: глицерофосфатного шунта и образования аланина. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена. Ресинтез АТФ в процессе окислительного фосфорилирования. Кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции при работе. Факторы, влияющие на степень сопряжения окисления с фосфорилированием при работе. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.

Понятие о срочных, отставленных и кумулятивных биохимических изменениях, их взаимосвязь. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений. Зависимость характера и глубины срочных биохимических изменений от особенностей мышечной работы: мощности и продолжительности упражнений, продолжительности интервалов отдыха, режима деятельности мышц, количества участвующих в работе мышц. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и транспорта кислорода к работающим тканям. Особенности регуляции обмена веществ при работе в различных условиях.

Классификация мышечных упражнений по биохимическим критериям. Особенности биохимических изменений в критических условиях мышечной деятельности: на уровне «порога анаэробного обмена», на «критической» мощности, на «мощности истощения», на уровне максимальной анаэробной мощности, при выполнении упражнений разных зон относительной мощности. Утомление и выносливость. Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления: истощение энергетических субстратов, нарушение

гомеостаза внутренних сред организма, угнетение ферментативной активности продуктами «рабочего» обмена, нарушение пластического обеспечения функций, изменения нервной и гормональной регуляции. Роль «центральных» и «периферических» биохимических изменений в развитии утомления. Специфичность биохимических изменений, вызывающих утомление при различной мышечной работе. Биохимические факторы, определяющие проявление выносливости.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Относительное постоянство концентрации АТФ - необходимое условие сократительной деятельности мышц.
2. Понятие об аэробных и анаэробных путях ресинтеза АТФ при мышечной работе.
3. Количественные характеристики биоэнергетических процессов: мощность, емкость, скорость развертывания, эффективность.
4. Ресинтез АТФ в креатинфосфокиназной реакции, кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции в процессе мышечной работы.
5. Роль креатинфосфокиназной реакции в энергетическом обеспечении мышечной работы.
6. Ресинтез креатинфосфата.
7. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии.
8. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.
9. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза.
10. Кинетические характеристики и особенности регуляции гликолиза при работе.
11. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.
12. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе.
13. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.
14. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки.
15. Роль в ресинтезе АТФ процессов анаэробного образования янтарной кислоты и альтернативных путей распада углеводов: глицерофосфатного шунта и образования аланина.
16. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена.
17. Ресинтез АТФ в процессе окислительного фосфорилирования.
18. Кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции при работе.
19. Факторы, влияющие на степень сопряжения окисления с фосфорилированием при работе.
20. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.
21. Понятие о срочных, отставленных и кумулятивных биохимических изменениях, их взаимосвязь.
22. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений.
23. Зависимость характера и глубины срочных биохимических изменений от особенностей мышечной работы: мощности и продолжительности упражнений, продолжительности интервалов отдыха, режима деятельности мышц, количества участвующих в работе мышц.
24. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях.
25. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и транспорта кислорода к работающим тканям.
26. Особенности регуляции обмена веществ при работе в различных условиях.

27. Классификация мышечных упражнений по биохимическим критериям.
28. Особенности биохимических изменений в критических условиях мышечной деятельности: на уровне «порога анаэробного обмена», на «критической» мощности, на «мощности истощения», на уровне максимальной анаэробной мощности, при выполнении упражнений разных зон относительной мощности.
29. Утомление и выносливость. Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления: истощение энергетических субстратов, нарушение гомеостаза внутренних сред организма, угнетение ферментативной активности продуктами «рабочего» обмена, нарушение пластического обеспечения функций, изменения нервной и гормональной регуляции.
30. Роль «центральных» и «периферических» биохимических изменений в развитии утомления.
31. Специфичность биохимических изменений, вызывающих утомление при различной мышечной работе.
32. Биохимические факторы, определяющие проявление выносливости.

## **Тема 6. Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы**

*Цель:* Научить применять принципы биохимического анализа и строить на основе лекционного курса формулы биомолекул, характеризовать их химические свойства, создавать схемы биохимических процессов.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Направленность биохимических превращений в период восстановления на восполнение затраченных за работу веществ и устранение накопленных промежуточных и конечных продуктов метаболизма. Гетерохронность восстановления. Использование жиров в качестве основного источника энергии в период восстановления. Кислородный долг. Биохимические механизмы его образования и оплаты. Анаболическая фаза обмена веществ. Явление суперкомпенсации.

Особенности регуляции обменных процессов в период восстановления. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.

***Вопросы для самоподготовки:***

1. Направленность биохимических превращений в период восстановления на восполнение затраченных за работу веществ и устранение накопленных промежуточных и конечных продуктов метаболизма.
2. Гетерохронность восстановления.
3. Анаболическая фаза обмена веществ.
4. Подготовить презентацию по теме.
5. Использование жиров в качестве основного источника энергии в период восстановления.
6. Кислородный долг.
7. Биохимические механизмы его образования и оплаты.
8. Подготовить презентацию по теме.
9. Явление суперкомпенсации.
10. Особенности регуляции обменных процессов в период восстановления. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.
11. Подготовить презентацию по теме.

## **Тема 7. Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и**

## **спортом с лицами разного возраста и пола**

*Цель:* Научить применять принципы биохимического анализа и строить на основе лекционного курса формулы биомолекул, характеризовать их химические свойства, создавать схемы биохимических процессов.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Биохимические особенности растущего организма. Различия в возрастной динамике развития отдельных органов, тканей и функциональных систем в растущем организме. Высокая интенсивность обменных процессов, преобладание процессов синтеза над распадом как причина относительно пониженных функциональных возможностей растущего организма. Особенности влияния занятий физическими упражнениями и спортом на обменные процессы в организме детей и подростков. Особенности гормональной регуляции обменных процессов при выполнении мышечной работы детьми и подростками. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками. Особенности развития силы, быстроты и выносливости в процессе тренировки детей и подростков. Биохимические особенности зрелого и стареющего организма. Возрастные изменения протекания обменных процессов, его регуляции, биохимического статуса организма в различные периоды после завершения роста. Нормализующее влияние систематических занятий физическими упражнениями и спортом на биохимические параметры зрелого и стареющего организма. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физическими упражнениями и спортом с лицами зрелого и пожилого возраста.

*Вопросы для самоподготовки:*

1. Биохимические особенности растущего организма.
2. Различия в возрастной динамике развития отдельных органов, тканей и функциональных систем в растущем организме.
3. Высокая интенсивность обменных процессов, преобладание процессов синтеза над распадом как причина относительно пониженных функциональных возможностей растущего организма.
4. Особенности влияния занятий физическими упражнениями и спортом на обменные процессы в организме детей и подростков.
5. Особенности гормональной регуляции обменных процессов при выполнении мышечной работы детьми и подростками.
6. Подготовить презентацию по теме.
7. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками.
8. Особенности развития силы, быстроты и выносливости в процессе тренировки детей и подростков.
9. Биохимические особенности зрелого и стареющего организма.
10. Возрастные изменения протекания обменных процессов, его регуляции, биохимического статуса организма в различные периоды после завершения роста.
11. Нормализующее влияние систематических занятий физическими упражнениями и спортом на биохимические параметры зрелого и стареющего организма.
12. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физическими упражнениями и спортом с лицами зрелого и пожилого возраста.
13. Подготовить презентацию по теме.

## **Тема 8. Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом**

*Цель:* научить применять принципы биохимического анализа и строить на основе лекционного курса формулы биомолекул, характеризовать их химические свойства, создавать схемы биохимических процессов.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Питание как основной путь восполнения энергетических затрат организма, обеспечения его пластическими веществами и веществами-регуляторами. Зависимость потребности в основных компонентах пищи (белках, липидах, углеводах, минеральных соединениях, витаминах) от возраста, пола, особенностей выполняемой тренировочной нагрузки. Понятие о сбалансированном питании. Биохимическое обоснование требований к составу белкового, липидного и углеводного компонентов питания. Использование низкомолекулярных соединений и биологически активных пищевых добавок для повышения работоспособности, ускорения восстановительных процессов и биохимической адаптации к физическим нагрузкам.

Биохимические основы эргогенической диететики. Биохимическое обоснование «углеводной ориентации» питания спортсменов. Биохимическое обоснование особенностей питания спортсменов в дни тренировок и соревнований, особенностей питания «на дистанции», при сгонке веса, при тренировках и соревнованиях в условиях среднегорья.

Химический состав и технология применения наиболее распространенных пищевых добавок, предназначенных для решения различных практических задач.

***Вопросы для самоподготовки:***

1. Питание как основной путь восполнения энергетических затрат организма, обеспечения его пластическими веществами и веществами-регуляторами.
2. Зависимость потребности в основных компонентах пищи (белках, липидах, углеводах, минеральных соединениях, витаминах) от возраста, пола, особенностей выполняемой тренировочной нагрузки.
3. Понятие о сбалансированном питании.
4. Биохимическое обоснование требований к составу белкового, липидного и углеводного компонентов питания.
5. Использование низкомолекулярных соединений и биологически активных пищевых добавок для повышения работоспособности, ускорения восстановительных процессов и биохимической адаптации к физическим нагрузкам.
6. Биохимические основы эргогенической диететики.
7. Биохимическое обоснование «углеводной ориентации» питания спортсменов.
8. Биохимическое обоснование особенностей питания спортсменов в дни тренировок и соревнований, особенностей питания «на дистанции», при сгонке веса, при тренировках и соревнованиях в условиях среднегорья.
9. Химический состав и технология применения наиболее распространенных пищевых добавок, предназначенных для решения различных практических задач.

**Темы докладов к разделу 1.2.:**

1. Особенности влияния занятий физическими упражнениями и спортом на обменные процессы в организме детей и подростков. Особенности гормональной регуляции обменных процессов при выполнении мышечной работы детьми и подростками.
2. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками.
3. Особенности развития силы, быстроты и выносливости в процессе тренировки детей и подростков.
4. Биохимические особенности зрелого и стареющего организма.
5. Возрастные изменения протекания обменных процессов, его регуляции, биохимического статуса организма в различные периоды после завершения роста.
6. Нормализующее влияние систематических занятий физическими упражнениями и спортом на биохимические параметры зрелого и стареющего организма.
7. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физическими упражнениями и спортом с лицами зрелого и пожилого возраста.

8. Питание как основной путь восполнения энергетических затрат организма, обеспечения его пластическими веществами и веществами-регуляторами.
  9. Зависимость потребности в основных компонентах пищи (белках, липидах, углеводах, минеральных соединениях, витаминах) от возраста, пола, особенностей выполняемой тренировочной нагрузки.
  10. Понятие о сбалансированном питании.
  11. Биохимическое обоснование требований к составу белкового, липидного и углеводного компонентов питания.
  12. Использование низкомолекулярных соединений и биологически активных пищевых добавок для повышения работоспособности, ускорения восстановительных процессов и биохимической адаптации к физическим нагрузкам.
  13. Биохимические основы эргогенической диететики.
  14. Биохимическое обоснование «углеводной ориентации» питания спортсменов.
  15. Биохимическое обоснование особенностей питания спортсменов в дни тренировок и соревнований, особенностей питания «на дистанции», при сгонке веса, при тренировках и соревнованиях в условиях среднегорья.
1. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм, их взаимосвязь.
  2. Обмен веществ и энергии - основа всех биологических функций.
  3. Особенности протекания обменных процессов в различных состояниях организма: относительного покоя, активной деятельности, отдыха после работы.
  4. Зависимость обмена веществ от возраста, особенностей питания, других факторов.
  5. Ферменты как биологические катализаторы, их роль в процессах обмена веществ.
  6. Свойства ферментов как биокатализаторов: термолабильность, температурный оптимум, влияние активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов.
  7. Биологическая роль и пищевые источники водорастворимых и жирорастворимых витаминов.
  8. Биологическое окисление основной путь освобождения энергии в живых организмах.
  9. Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование.
  10. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), особенности ее химического строения, биологическая роль.
  11. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль.
  12. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны.
  13. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма.
  14. Понятие об аэробных и анаэробных путях ресинтеза АТФ при мышечной работе.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.2**

### **Примерные темы рефератов:**

1. Ресинтез АТФ в креатинфосфокиназной реакции, кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции в процессе мышечной работы.
2. Роль креатинфосфокиназной реакции в энергетическом обеспечении мышечной работы.
3. Ресинтез креатинфосфата.
4. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии.
5. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.



6. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза.
7. Кинетические характеристики и особенности регуляции гликолиза при работе.
8. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.
9. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе.
10. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.
11. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки.
12. Роль в ресинтезе АТФ процессов анаэробного образования янтарной кислоты и альтернативных путей распада углеводов: глицерофосфатного шунта и образования аланина.
13. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена.
14. Ресинтез АТФ в процессе окислительного фосфорилирования.
15. Кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции при работе.
16. Факторы, влияющие на степень сопряжения окисления с фосфорилированием при работе.
17. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.
18. Понятие о срочных, отставленных и кумулятивных биохимических изменениях, их взаимосвязь.
19. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений.
20. Зависимость характера и глубины срочных биохимических изменений от особенностей мышечной работы.
21. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях.
22. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и транспорта кислорода к работающим тканям.
23. Особенности регуляции обмена веществ при работе в различных условиях.
24. Классификация мышечных упражнений по биохимическим критериям.
25. Особенности биохимических изменений в критических условиях мышечной деятельности.
26. Утомление и выносливость. Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления.
27. Направленность биохимических превращений в период восстановления на восполнение затраченных за работу веществ и устранение накопленных промежуточных и конечных продуктов метаболизма.
28. Гетерохронность восстановления организма после физической нагрузки.
29. Использование жиров, как основного источника энергии в период восстановления.
30. Кислородный долг возникающий при физической нагрузке.
31. Биохимические механизмы образования кислородного долга.
32. Анаболическая фаза обмена веществ в процессе восстановления после физической нагрузки.
33. Явление суперкомпенсации, фактор адаптации организма.
34. Современные взгляды на регуляцию обменных процессов в период восстановления.
35. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.
36. Количественные характеристики биоэнергетических процессов: мощность, емкость, скорость разветывания, эффективность.
37. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии.
38. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.

39. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе.
40. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки.
41. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена.
42. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.
43. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений.
44. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях.
45. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и транспорта кислорода к работающим тканям.
46. Особенности биохимических изменений в критических условиях мышечной деятельности: на уровне «порога анаэробного обмена», на «критической» мощности, на «мощности истощения», на уровне максимальной анаэробной мощности, при выполнении упражнений разных зон относительной мощности.
47. Утомление и выносливость. Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления: исчерпание энергетических субстратов, нарушение гомеостаза внутренних сред организма, угнетение ферментативной активности продуктами «рабочего» обмена, нарушение пластического обеспечения функций, изменения нервной и гормональной регуляции.
48. Использование жиров в качестве основного источника энергии в период восстановления.
49. Кислородный долг. Биохимические механизмы его образования и оплаты.
50. Явление суперкомпенсации.
51. Особенности регуляции обменных процессов в период восстановления. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.
52. Биохимические особенности растущего организма.
53. Химический состав и технология применения наиболее распространенных пищевых добавок, предназначенных для решения различных практических задач.
54. Возрастные изменения протекания обменных процессов, его регуляции, биохимического статуса организма в различные периоды после завершения роста.
55. Нормализующее влияние систематических занятий физическими упражнениями и спортом на биохимические параметры зрелого и стареющего организма.
56. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физическими упражнениями и спортом с лицами зрелого и пожилого возраста.
57. Питание как основной путь восполнения энергетических затрат организма, обеспечения его пластическими веществами и веществами-регуляторами.
58. Зависимость потребности в основных компонентах пищи (белках, липидах, углеводах, минеральных соединениях, витаминах) от возраста, пола, особенностей выполняемой тренировочной нагрузки.
59. Понятие о сбалансированном питании.
60. Биохимическое обоснование требований к составу белкового, липидного и углеводного компонентов питания.
61. Использование низкомолекулярных соединений и биологически активных пищевых добавок для повышения работоспособности, ускорения восстановительных процессов и биохимической адаптации к физическим нагрузкам.
62. Биохимические основы эргогенической диететики.
63. Биохимическое обоснование «углеводной ориентации» питания спортсменов.

**Рубежный контроль раздела 1.2.:**

## форма рубежного контроля – контрольная работа

### 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 **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 |
|-----------------|--|--|--|
| ОПК-1           | Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста | ОПК-1.1. Знает:<br>- 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;<br>- влияние физической нагрузки разной направленности на изменение морфофункционального статуса;<br>- биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека;<br>- биомеханику статических положений и различных видов движений человека;<br>- биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;<br>- химический состав организма человека;<br>- возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом;<br>- особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп;<br>- физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;<br>- физиологические механизмы | Этап формирования знаний   |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста 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 методику 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</li> </ul> |  |
|--|---|--|

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p>дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту и туризму; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.</p> |  |
|--|--|---|--|

|  |   |                                 |
|--|---|---------------------------------|
|  | <p>ОПК-1.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</li> <li>- оценивать эффективность статических положений и движений человека;</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>- 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>- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и</li> </ul> | <p>Этап формирования умений</p> |
|--|---|---------------------------------|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>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;</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 туризму и краеведению; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по туризму и краеведению; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по туризму и краеведению в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в туризме и краеведении; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по туризму и краеведению с учетом уровня подготовленности</p> |  |
|--|--|--|

|       |  |  |  |
|-------|--|--|--|
|       |  | <p>занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p> <p>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 атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по рекреации и туризму; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p> | <p>Этап формирования навыков и получения опыта</p> |
| ОПК-7 | Способен проводить работу по предотвращению применения допинга | <p>ОПК-7.1. 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</p>   | <p>Этап формирования знаний</p>                    |



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <p>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>ОПК-7.2. 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; - 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.</p> | <p>Этап формирования умений</p>                    |
|  |  | <p>ОПК-7.3. Имеет опыт: - выбора формы и способа проведения профилактического</p>  | <p>Этап формирования навыков и получения опыта</p> |

|       |   |   |                          |
|-------|---|---|--------------------------|
|       |   | <p>информационного антидопингового мероприятия; - 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; - выбора целевой аудитории для реализации информационных и профилактических антидопинговых программ; - 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-9 | Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся | ОПК-9.1. Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на  | Этап формирования знаний |

|  |   |                                 |
|--|---|---------------------------------|
|  | <p>жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации.</p> |                                 |
|  | <p>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</p>   | <p>Этап формирования умений</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <p>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; - 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,</p> |  |
|--|--|--|--|

|      |   |   |   |
|------|---|---|---|
|      |   | методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.).  |   |
|      |   | ОПК-9.3. Имеет опыт - проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей; - владения приемами и методами устранения обмена 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, спорта и туризма. | Этап формирования навыков и получения опыта |
| ПК-3 | Готовность использовать комплекс мер осуществления мониторинга физического состояния индивида, его пригодность к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности | ПК-3.1. Знает: методы измерения и оценки физического состояния индивида - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - принципы, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, элементы консультирования; теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о утомлении, переутомлении, перенапряжении.   | Этап формирования знаний                    |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  | ПК-3.2. Умеет: владеть методами диагностики и анализа физического состояния занимающегося, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки; оценивать анатомо-функциональное состояние организма лиц для ориентации к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности. | Этап формирования умений                    |
|  |  | ПК-3.3. Имеет опыт: оказания помощи при проведении мониторинга физического состояния индивида, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, разработки рекомендаций.   | 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, 7, 9;<br>ПК-3 | Этап формирования знаний.      | Теоретический блок вопросов.<br><br>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:<br>( 9-10] баллов;<br>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на |

|                      |  |   |   |
|----------------------|--|---|---|
|                      |  |   | <p>вопрос, может правильно применять теоретические положения:<br/>       [8-9) баллов;<br/>       3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала:<br/>       (6-8) баллов;<br/>       4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки:<br/>       [0-6] баллов.</p>  |
| ОПК-1, 7, 9;<br>ПК-3 | 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:<br/>       ( 9-10] баллов;<br/>       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:<br/>       [8-9) баллов;<br/>       3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют</p> |
| ОПК-1, 7, 9;<br>ПК-3 | Этап формирования навыков и получения опыта. | <p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при</p>   | <p>аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании:<br/>       [8-9) баллов;<br/>       3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют</p>   |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  | <p>выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.</p> | <p>логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов;<br/>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:**

1. Химический состав организма человека. Химические элементы, соединения, ионы, входящие в состав организма человека, их процентное содержание. Понятие о макро-, микро- и ультрамикрорезультатах организма человека.
2. Обмен веществ между организмом и внешней средой как основное условие жизни, источник энергии для всех физиологических функций. Ассимиляция и диссимиляция, их взаимосвязь.
3. Метаболизм: анаболизм и катаболизм, их взаимосвязь. Пластический и функциональный обмен. Обмен веществ с внешней средой и промежуточный обмен. Энергетический обмен.
4. Адаптационные изменения обмена веществ как основа приспособляемости живых организмов. Изменения обмена веществ с возрастом, характером питания, функциональной активностью организма. Связь обменных процессов с клеточными структурами.
5. Условия протекания реакций обмена веществ в живых организмах. Роль ферментов в обмене веществ. Особенности химического строения и свойства ферментов. Специфичность ферментов.
6. Механизм действия ферментов. Кинетика ферментативного катализа: зависимость от концентрации ферментов и субстрата, температуры, pH среды.
7. Ингибиторы и активаторы ферментов, регуляция скорости ферментативных реакций. Классификация и индексация ферментов.
8. Витамины, их классификация. Общие представления о химическом строении различных витаминов. Механизмы воздействия витаминов на обменные процессы. Роль витаминов в образовании ферментов. Понятия о гиповитаминозе, авитаминозе, гипervитаминозе.
9. Важнейшие представители водорастворимых витаминов. Их биологическая роль в организме и пищевые источники поступления в организм.
10. Важнейшие представители жирорастворимых витаминов. Их биологическая роль в организме и пищевые источники поступления в организм.



11. Основные причины гиповитаминозов. Влияние занятий различными видами спорта на потребность организма человека в витаминах.
12. Общие принципы и механизмы регуляции обмена веществ в организме.
13. Гормоны, общие представления об их химическом строении. Роль гормонов в регуляции обмена веществ в организме. Механизмы регуляторного воздействия гормонов на обменные процессы.
14. Гормоны гипоталамуса и гипофиза (химическая природа и механизм действия гормонов, проявления гипер- и гипосекреции).
15. Гормоны щитовидной и паращитовидной желез, поджелудочной железы (химическая природа и механизм действия гормонов, проявления гипер- и гипосекреции).
16. Гормоны надпочечников. Половые гормоны (химическая природа и механизм действия гормонов, проявления гипер- и гипосекреции).
17. Источники энергии живых организмов. Биологическое окисление как основной путь освобождения энергии в живых организмах. Аэробное и анаэробное биологическое окисление.
18. Аэробное окисление. Дыхательная цепь и перенос электронов. Ферменты аэробного окисления. Кислород как акцептор водорода.
19. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ). Особенности ее химического строения. Содержание и роль АТФ в организме человека.
20. Тканевое дыхание (окислительное фосфорилирование) и его энергетический эффект. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма. Локализация систем аэробного окисления в клетке.
21. Анаэробное и микросомальное окисление. Свободнорадикальное окисление.
22. Углеводы, содержащиеся в продуктах питания. Их биологическая роль. Химические превращения углеводов в процессе пищеварения. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия.
23. Конечные продукты пищеварения углеводов, пути их использования в организме. Регуляция обмена углеводов.
24. Биосинтез и расщепление гликогена в печени. Условия протекания этих процессов, их регуляция.
25. Анаэробный распад гликогена и глюкозы (гликолиз). Последовательность химических реакций гликолиза. Ресинтез АТФ в ходе гликолиза. Итоговое уравнение гликолитического распада гликогена и глюкозы.
26. Аэробная стадия углеводного обмена. Окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты, образование ацетилкофермента А. Превращения ацетилкофермента А в цикле трикарбоновых кислот. Связь цикла трикарбоновых кислот с системой переноса водорода на кислород и ресинтеза АТФ.
27. Энергетический эффект аэробного окисления углеводов. Итоговое уравнение аэробного гексозодифосфатного пути.
28. Химические превращения липидов в процессах пищеварения. Роль желчных кислот в процессах пищеварения липидов и всасывания продуктов пищеварения. Дальнейшие превращения продуктов пищеварения липидов в организме.
29. Использование жиров в процессах энергетического обмена. Мобилизация жиров. Внутриклеточные превращения глицерина. Связь превращений глицерина с циклом трикарбоновых кислот. Энергетический эффект окисления глицерина.
30. Бета-окисление жирных кислот. Энергетический эффект бета-окисления жирных кислот. Образование ацетилкофермента А и его дальнейшие превращения в цикле трикарбоновых кислот. Энергетический эффект полного окисления жирных кислот.
31. Биохимические механизмы и условия образования кетоновых тел. Дальнейшие превращения кетоновых тел. Их роль для обеспечения физических нагрузок.
32. Биологическая роль белков в организме. Классификация белков. Нуклеиновые кислоты (РНК, ДНК), их синтез (репликации ДНК, транскрипция РНК).

33. Химические превращения белков в процессе пищеварения. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия. Конечные продукты пищеварения белков, пути их использования в организме.
34. Синтез специфических белков в клетке, его основные этапы (транскрипция, рекогниция, трансляция). Роль нуклеиновых кислот в синтезе белка. Регуляция синтеза белка.
35. Внутриклеточные превращения аминокислот. Реакции переаминирования, дезаминирования, декарбоксилирования аминокислот. Связь превращений аминокислот с циклом трикарбоновых кислот.
36. Образование и устранение аммиака в организме. Временное и постоянное связывание аммиака. Орнитиновый цикл синтеза мочевины как главный путь устранения аммиака.
37. Взаимосвязь превращений углеводов, белков, липидов: наличие общих промежуточных продуктов и путей превращений, взаимопревращения различных классов соединений. Центральная роль ацетилкофермента А в обмене углеводов, липидов, белков.
38. Биохимическое обоснование потребности организма человека в углеводах, липидах, белках. Обоснование представления о полноценности липидного и белкового питания.
39. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме. Важнейшие водно-дисперсные системы организма.
40. Биологическая роль воды. Обмен воды (поступление и выделение воды).
41. Регуляция водного обмена. Факторы, влияющие на обмен воды. Эндогенная вода. Депонирование и выведение воды из организма.
42. Минеральные соединения организма человека, их содержание, распределение между отдельными тканями.
43. Биологическая роль отдельных минеральных элементов.
44. Обмен минеральных соединений и факторы на него влияющие. Потребность организма в различных минеральных соединениях.
45. Химический состав мышечной ткани. Содержание и роль важнейших белков, липидов, энергетических субстратов, воды и минеральных веществ в мышечной ткани.
46. Строение мышечного волокна. Органоиды мышечной клетки. Химический состав саркоплазмы.
47. Молекулярное строение миофибрилл. Роль химических составных частей миофибрилл в обеспечении сократительной функции мышц.
48. Последовательность химических реакций мышечного сокращения. Содержание АТФ в мышечном волокне и ее роль в мышечном сокращении.
49. Пути ресинтеза АТФ при мышечной работе. Понятие о мощности, емкости и эффективности процессов ресинтеза АТФ.
50. Креатинфосфат, особенности его химического строения. Ресинтез АТФ в креатинфосфатной реакции. Кинетические характеристики креатинфосфатной реакции, ее роль в энергетическом обеспечении мышечной работы.
51. Гликолиз как путь ресинтеза АТФ при мышечной работе. Характеристика мощности, емкости и энергетической эффективности гликолиза. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.
52. Молочная кислота. Особенности ее химического строения. Влияние молочной кислоты на обменные процессы при работе. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.
53. Аэробный путь ресинтеза АТФ при работе. Мощность, емкость, энергетическая эффективность аэробного ресинтеза АТФ. Субстраты аэробного окисления. Потребность в кислороде и условия обеспечения им тканей при работе.
54. Понятие о «срочных», «отставленных» и «кумулятивных» биохимических изменениях. Их взаимосвязь.
55. Зависимость «срочных» биохимических изменений от количества участвующих в работе мышц, режима деятельности мышц, мощности и продолжительности упражнения и других особенностей выполняемой работы.

56. Соотношение различных путей ресинтеза АТФ при работе разного характера. Биохимическая характеристика упражнений разных зон относительной мощности работы: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной.
57. Основные механизмы нервно-гормональной регуляции мышечной деятельности.
58. Особенности регуляции обмена веществ при выполнении мышечной работы.
59. Биохимические сдвиги в скелетных мышцах при физической работе.
60. Биохимические сдвиги в головном мозге, миокарде, печени при мышечной работе.
61. Биохимические сдвиги в крови при мышечной работе.
62. Биохимические сдвиги в моче при мышечной работе.
63. Утомление. Биохимические изменения в организме, вызывающие утомление. Роль «центральных» и «периферических» биохимических факторов в возникновении утомления.
64. Характер и направленность биохимических превращений в организме в период восстановления. Гетерохронность восстановления различных веществ, затраченных при работе.
65. Срочное и текущее восстановление. Понятие о кислородном «долге». Биохимические механизмы образования и устранения алактатного и лактатного кислородного «долга».
66. Отставленное восстановление. Суперкомпенсация, причины ее возникновения.
67. Суперкомпенсация как основа биохимической адаптации организма под влиянием систематической тренировки.
68. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.
69. Биохимические основы скоростно-силовых качеств спортсмена.
70. Биохимическое обоснование методов развития скоростно-силовых качеств.
71. Биохимические основы выносливости. Понятие об алактатном, гликолитическом и аэробном компонентах выносливости.
72. Биохимическое обоснование методов повышения выносливости. Биохимические факторы, определяющие проявление различных компонентов выносливости.
73. Особенности протекания обменных процессов и их регуляции в растущем организме.
74. Биохимическое обоснование средств и методов, применяемых при занятиях физическими упражнениями с детьми и подростками при развитии силы, быстроты и выносливости.
75. Особенности обменных процессов и их регуляции в стареющем организме.
76. Биохимическое обоснование средств и методов, применяемых при занятиях физическими упражнениями с лицами зрелого и пожилого возраста.
77. Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом в зависимости от возраста, пола и особенностей выполняемой нагрузки.
78. Пищевой рацион спортсмена и его энергетическая ценность. Особенности питания спортсменов.
79. Биохимическое обоснование использования факторов питания для ускорения процессов восстановления, адаптации к систематическим мышечным нагрузкам, для коррекции неблагоприятных изменений в организме.
80. Биохимические основы срочной и долговременной адаптации. Тренировочный эффект.
81. Биохимическое обоснование основных принципов спортивной тренировки (сверхотягощения, специфичности, последовательности).
82. Биохимическое обоснование основных принципов спортивной тренировки (регулярности, цикличности, повторности).
83. Задачи и методы биохимического контроля в спорте. Общая направленность биохимических сдвигов после стандартной и максимальной физических нагрузок.
84. Объекты биохимических исследований при тестировании спортсменов.

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

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

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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. Осипова, Г. Е. Биохимия спорта : учебное пособие для вузов / Г. Е. Осипова, И. М. Сычева, А. В. Осипов. — 2-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 135 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13612-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/466093>
2. Ершов, Ю. А. Биохимия человека : учебник для вузов / Ю. А. Ершов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 466 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07769-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/423741>

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

1. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11890-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/451495>
2. Комов, В. П. Биохимия в 2 ч. Часть 1. : учебник для вузов / В. П. Комов, В. Н. Шведова ; под общей редакцией В. П. Комова. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство

Юрайт, 2020. — 333 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02059-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451964>

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

| Название электронного ресурса  | Описание электронного ресурса  | Используемый для работы адрес  |
|--|--|--|
| Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)   | Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова  | <a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a><br>100% доступ   |
| Электронная библиотека учебников   | На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.   | <a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a><br>100% доступ   |
| Cyberleninka   | Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.   | <a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a><br>100% доступ   |
| Единое окно доступа к образовательным ресурсам<br><br>Электронные библиотеки.<br>Электронные библиотеки, словари, энциклопедии | Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования<br>Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др. | <a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a><br>100% доступ<br><br><a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a><br>100% доступ |
| Библиотека юридической литературы  | Электронная библиотека открытого доступа (монографии, диссертации, книги, статьи, новости и аналитика, конспекты лекций, рефераты, учебники).  | <a href="http://pravo.eup.ru/">http://pravo.eup.ru/</a><br>100% доступ   |

### 5.3. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Биохимия двигательной деятельности» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программой 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 лабораторных работ и занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач 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 лабораторной работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждой лабораторной работе/практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету/дифференцированному зачету/экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

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

#### **5.4. Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине**

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

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

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

1. Microsoft Office (Word, Excel).

##### **5.4.3. Информационные справочные системы**

| <b>№№</b> | <b>Название электронного ресурса</b>    | <b>Описание электронного ресурса</b>   | <b>Используемый для работы адрес</b>                                     |
|-----------|---|--|--|
| 1.        | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» | Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниг, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также | <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a><br>100% доступ |

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
|     |   | научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК.   |   |
| 2.  | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru                                  | Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.  | <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета.<br>Доступ к 5493 журналам с полным текстом в открытом доступе, из них российских журналов 5022. |
| 3.  | ЭБС издательства «Юрайт»  | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a><br>100% доступ  |
| 4.  | ЭБС издательства "ЛАНЬ"   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a><br>100% доступ  |
| 5.  | ЭБС "Book.ru"   | Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.  | <a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a><br>100% доступ  |
| 6.  | База данных EastView  | Полнотекстовая база данных периодики.  | <a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a><br>С любого компьютера в сети Университета  |
| 7.  | База данных международного индекса научного цитирования – Scopus:           | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.   | <a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета.  |
| 8.  | Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge) | Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.   | <a href="http://webofknowledge.com;">http://webofknowledge.com;</a><br>Доступ с любого компьютера в сети Университета.  |
| 9.  | Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина                                    | Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов. | <a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a><br>Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.   |
| 10  | Национальная электронная библиотека   | Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.  | <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a><br>доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета   |
| 11. | Видеотека учебных фильмов «Решение»   | Коллекция учебных видеофильмов   | <a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a><br>100% доступ  |



## **5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине**

Для изучения учебной дисциплины *«Биохимия двигательной деятельности»* в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», 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, 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 *«Биохимия двигательной деятельности»* применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины *«Биохимия двигательной деятельности»* 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 *«Биохимия двигательной деятельности»* предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины *«Биохимия двигательной деятельности»* 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 *«Биохимия двигательной деятельности»* предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью, реализуемой* основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| №<br>п/п | Содержание изменения  | Реквизиты<br>документа<br>об утверждении<br>изменения  | Дата<br>введения<br>изменения |
|----------|---|--|-------------------------------|
| 1        | Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и рекреации на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – <i>бакалавриата</i> по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от № 943 от 19.09.2017 г. | <p style="text-align: center;">Протокол заседания<br/>кафедры</p> <p style="text-align: center;">№ 9</p> <p style="text-align: center;">от «08» мая 2019 года</p>                | 01.09.2019                    |
| 2        | Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы  | <p style="text-align: center;">Протокол заседания<br/>Ученого совета факультета<br/>физической культуры<br/>Протокол № 10 от «15» мая<br/>2020 года</p>                          | 01.09.2020                    |
| 3        | *   | <p style="text-align: center;">Протокол заседания<br/>кафедры</p> <p style="text-align: center;">№ _____</p> <p style="text-align: center;">от «___» сентября<br/>20___ года</p> | __.:__.____                   |
| 4        | *   | <p style="text-align: center;">Протокол заседания<br/>кафедры</p> <p style="text-align: center;">№ _____</p> <p style="text-align: center;">от «___» сентября<br/>20___ года</p> | __.:__.____                   |